برنامج مقترح في التربية الأسرية
لتمهين طالبات الصف الثالث
الاعدادى المهنى للعمل الوظيفى

إعداد

د احمد بهاء جابر طلبة الحجار

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمـــــــة

يركز منهج الاقتصاد المنزلى على حاجات وظيفية محددة في بيئة معينة، وتتحدد هذه الحاجات حول متطلبات العمل فى مجال وظيفى بطريقة واضحة لا تحتاج إلى تفسير ومناقشة، وهو فى نفس الوقت يتفق مع فلسفة التعليم المهنى الــذى يــهتم بمســاعدة الطلاب على تنمية قدر متسع من المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم التــى تســهم جميعها فى النهاية بطريقة ما فى قدرة الطالبة على القيام بالمهنة التى أعدت لـــها ... وتركز المناهج المهنية أيضا على أحداث التكامل بين الدراسات الأكاديمية والدراســات التطبيقية

أولاً: شعبة الطفولة

الوحدة الأولى : أطفالنا بين الروضة والمنزل

وتتناول القوانين واللوائح والتشريعات المنظمـــة لريـــاض الأطفـــال وأركـــان الروضة، الطرق الواجب مراعاتها لتوفير عنصر السلامة والأمان بالروضة، الإسـعافات الأولية، مشكلات تربية الطفل، طرق ملاحظة الأطفال، الوســيلة التعليميــة المناســبة للأطفال، استخدام بعض خامات البيئة فى عمل بعض الوسائل التعليمية وألعاب الأطفال.

الوحدة الثانية:- الانفتاح على خبرات جديدة

وتتناول التخطيط لحفلة بالروضة، التخطيط لعمل زيارات ميدانيـــة لريـــاض الأطفال، طريقة تحريك الأراجوز ومسرح العرائس، ترتيب أدوات المـــائدة . طرق تقديم الطعام للأطفال بطريقة جذابة، آداب تناول الطعام، العلاقـــة بيـــن تغذية الطفل وحالته الصحية، الألوان، الملابـــس المناســبة للأطفـــال أثنـــاء الرحلات.

ثانياً: شعبة التغذية

الوحدة الأولى:- الوعى الغذائى فى الألفية الثالثة

وتتناول الأطعمة المجهزة والنصف مجهزة، الوجبات الغذائية، التلوث الغذائـــى. الأدوات والأجهزة الحديثة مثل السكين الكهربائي وآلة تقطيع اللحوم، حســاب تكـــاليف المنتجات، الدعاية والتسويق.

الوحدة الثانية :- فن التعامل مع الآخرين

وتتناول الولائم، الخبز، الحلوى الشرقية، التعامل مع الآخرين، غسالة الأطباق. تنفيذ بعض القطع الملبسية اللازمة أثناء إعداد الأطعمة.

ثالثاً: الملابس والنسيج:

الوحدة الأولى: الجاذبية والجمال

وتتناول العوامل التي تؤثر على المظهر الشخصي، أمراض سوء التغذية. ملابس الفرد والأسرة، الملابس الخارجية، الاصطلاحات الفنية للباترون الخاصة بالمجلات، تعديل الباترون ليناسب المقاس المطلوب، الأقمشة المناسبة للملابس الخارجية، تنفيذ الملابس الخارجية، المكواة الكهربائية بالبخار.

الوحدة الثانية :- الاقتصاد فى حياتنا

وتتناول العناية بالملابس الخارجية، التريكو اليدوى، تنفيذ قطعة تريكو، ماكينة التريكو المنزلية، ماكينة الأوفرلوك، العناية بالملابس المنزلية ومنتجات الكروشية. الدعاية والتسويق، إدارة المشروعات الصغيرة.

أهداف الاقتصاد المنزلى بالمدرسة الإعدادية المهنية

فى نهاية دراسة المحتوى تكون التلميذة قادرة على أن

أولاً: شعبة الطفولة

الأهداف المعرفية :

١- تعطى أمثلة لبعض القوانين واللوائح والتشريعات المنظمة لرياض الأطفال.
٢- توضح كيفية التخطيط لحفلة بالروضة.
٣- تشرح كيفية التخطيط لعمل بعض الزيارات الميدانية لرياض الأطفال
٤- توضح الطرق التى يجب مراعاتها لتوفير عنصر السلامة والأمان بالروضة .
٥- تعطى أمثلة لطرق ملاحظة الأطفال.
٦- توضح المقصود ببطاقة الملاحظة وكيفية تعبئتها.
٧- تعطى أمثلة لكيفية إجراء بعض الإسعافات الأولية البسيطة .
٨- تعرف الأمراض الشائعة المعدية وغير المعدية - أعراضها - الوقاية منها .
٩- توضح أهمية العلاقة بين الروضة والمنزل.
١٠- تعطى أمثلة لبعض مشكلات تربية الأطفال فى هذه المرحلة العمرية .

١١- توضح كيفية التغلب على مشكلات الأطفال.
١٢- تعطى أمثلة لبعض السلوكيات غير الصحية لأطفال الروضة وكيفية التغلب عليها.
١٣- تعطى أمثلة لبعض طرق تقديم الطعام للطفل بطريقة جذابة .
١٤- توضح آداب تناول الطعام .
١٥- توضح العلاقة بين تغذية الطفل وحالته الصحية .
١٦- تعطى أمثلة لبعض الاحتياجات التى يمكن تقديمها للأطفال عند الإصابة ببعض الأمراض مثل (الإسهال -القئ).
١٧- تذكر أركان الروضة.
١٨- تحدد محتويات أركان الروضة.
١٩- تشرح كيفية تنسيق أركان الروضة.
٢٠- تحدد المقصود بالوسيلة التعليمية لأطفال الروضة.
٢١- تحدد مواصفات الوسيلة المناسبة لأطفال الروضة.
٢٢- تشرح كيفية تنفيذ بعض الألعاب المناسبة لأطفال للروضة.
٢٣- تذكر الألوان الأساسية .
٢٤- تعطى أمثلة لبعض الألوان المتناسقة.
٢٥- تعطى أمثلة لبعض الألوان المحببة لأطفال الروضة فى هذه المرحلة العمرية .

الأهداف المهارية :-

١- تقوم بعمل تطبيقات على استخدام أدوات الطعام .
٢- تقوم بعمل تطبيقات على كيفية تناول الطعام .
٣- تبتكر طرق جديدة لتنسيق أركان الروضة .

ثانياً: شعبة التغذية

الأهداف المعرفية :

١- تعطى أمثلة لبعض الدعاية عن المنتجات .
٢- توضح أثر الدعاية والإعلانات على سلوك المستهلك .
٣- توضح كيفية حساب المنتج (شراء - بيع- هامش الربح) وتسجلها.
٤- توضح أهمية الدعاية والتسويق للمشروع .
٥- توضح الطريقة الصحيحة للتعامل مع الآخرين .
٦- تشرح كيفية تأثير مفهوم الذات على علاقات الفرد مع الآخرين .

٧- توضح المقصود بأسس الاتصال الفعال.
٨- تشرح الوسائل الصحيحة لفض المنازعات .
٩- توضح المقصود بالتلوث الغذائى .
١٠- توضح أسباب التلوث الغذائى .
١١- تشرح طرق الوقاية من التلوث الغذائى .
١٢- تعطى أمثلة لبعض الأمراض التى تنتقل بالطعام .
١٣- توضح أهمية الفحص الدورى للعاملين فى تصنيع الأطعمة .
١٤- تذكر مضمون الشهادة الصحية .
١٥- توضح أهمية التثقيف الصحى للعاملين فى حقل الغذاء والتغذية .
١٦- تعطى أمثلة لنماذج من الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة.
١٧- توضح طريقة إعداد الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة .
١٨- تشرح الطريقة الصحيحة لتغليف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة.
١٩- تعطى أمثلة لبعض المواد التى تستخدم فى تغليف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة .
٢٠- تعطى أمثلة لبعض المنتجات المصنعة من اللحوم (بسطرمة - سجق ٠٠٠)
٢١- تعطى أمثلة لبعض المنتجات المصنعة من الدجاج (فيليه - تكا)
٢٢- تعطى أمثلة لبعض الوجبات السريعة .
٢٣- توضح الطريقة الصحيحة لتعبئة الوجبات السريعة وتغليفها.
٢٤- تعطى أمثلة لبعض أنواع الخبز .
٢٥- توضح الشروط الواجب مراعاتها فى عمل المخبوزات .
٢٦- تعطى أمثلة لبعض أنواع الحلوى الشرقية .
٢٧- توضح الطريقة الصحيحة لتنفيذ بعض أنواع الحلوى الشرقية (الجلاش بأنواعه - البسبوسة ٠٠٠٠).
٢٨- تعطى أمثلة لبعض أنواع العجائن .
٢٩- توضح الطريقة الصحيحة لتنفيذ بعض أنواع العجائن (تورته٠٠٠).
٣٠-تبتكر طرقا جميلة لتجميل التورتات.
٣١- توضح المقصود بالولائم .
٣٢- تعطى أمثلة لبعض أنواع الأصناف المناسبة للولائم .
٣٣- تحرص على تقديم الأصناف بطريقة جذابة .

٣٤- تهتم باتباع الحركات الصحيحة عند تأديتها الأعمال المختلفة .

٣٥- تهتم بإنتاج بعض الوجبات السريعة وتغلفها بطريقة صحيحة .

٣٦- تهتم بتزيين التورتات بطريقة جذابة .

٣٧- تعطى أمثلة لبعض القطع الملبسية المستخدمة أثناء إعداد الأطعمة .

٣٨- توضح مزايا استخدام قطع ملبسية خاصة أثناء إعداد الأطعمة .

الأهداف المهارية:

١- تحسب تكاليف المنتجات .

٢- تمارس عملية الدعاية والتسويق لمنتجاتها.

٣-تحرص على اتباع الطريقة الصحيحة للتعامل مع الآخرين .

٤- تهتم بعملية الاتصال الفعال.

٥- تحرص على فض المنازعات بالطريقة السلمية .

٦- تعد الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحيحة .

٧-تغلف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحيحة .

٨- تحفظ الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحيحة.

٩- تنفذ بعض الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة باستخدام اللحوم (بسطرمة - سجق).

١٠ - تنفذ الوجبات السريعة بطريقة صحيحة .

١١- تغلف الوجبات السريعة بطريقة صحيحة .

١٢- تنفذ بعض أصناف من الحلوى الشرقية (جلاش - بسبوسة).

١٣- تنفذ بعض التورتات .

١٤-تجمل التورتات بطريقة جميلة .

١٥- تعد بعض الأصناف المناسبة للولائم .

١٦- تنفذ بعض القطع الملبسية المستخدمة أثناء إعداد الأطعمة (مريلة مطبخ - غطاء رأس ٠٠٠) .

١٧- تتبع الطريقة الصحيحة عند تنفيذ القطع الملبسية.

١٨- تهتم بتنفيذ القطعة بطريقة صحيحة.

١٩- تهتم بالمحافظة على نظافة القطعة.

٢٠- تهتم باتباع الحركات الصحيحة عند تأدية الأعمال المختلفة.

الأهداف الوجدانية :

١ – تقدر أهمية حساب تكاليف المنتج.
٢ – تهتم بالدعاية والإعلان لتسويق منتجاتها.
٣- تهتم بالمحافظة على الطعام من التلوث.
٤ – تقدر أهمية الفحص الدورى للعاملين فى تصنيع الأطعمة.
٥ – تقدر أهمية الشهادة الصحية فى الوقاية من بعض الأمراض .
٦ – تقدر أهمية التثقيف الصحى للعاملين فى مجال الأطعمة .
٧- تهتم بإعداد الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحية .
٨- تحرص على تغليف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحية .
٩- تهتم باتباع الطريقة الصحية عند تنفيذ بعض مصنعات اللحوم (بسطرمة – سجق).
١٠ – تراعى النظافة التامة عند العمل فى معمل الأطعمة .
١١-تحرص على تقديم الأصناف بطريقة جذابة .
١٢ – تهتم باتباع الحركات الصحيحة عند تأديتها الأعمال المختلفة .
١٣ – تهتم بإنتاج بعض الوجبات السريعة وتغلفها بطريقة صحيحة.
١٤ – تهتم بتزيين التورتات بطريقة جذابة .

ثالثاً: شعبة الملابس

الأهداف المعرفية :

١-تحدد الشروط التى يجب أن تتوافر لإقامة مشروع ناجح.
٢-تشرح أهمية العوامل التى تساعد على نجاح المشروع .
٣-توضح كيفية إعداد السجلات الخاصة بالمشروع .
٤-تحدد شروط الإعلان الجيد ومواصفاته.
٥-توضح أهمية الدعاية فى عملية التسويق.
٦-توضح العوامل التى تؤثر على المظهر الشخصى.
٧-تشرح العوامل الاجتماعية والاقتصادية الواجب مراعاتها عند اختيار الملابس.
٨-تحدد احتياجاتها الشخصية من الملابس بما يتناسب مع حالة الطقس والمناسبات والأغراض المختلفة .
٩-تفرق بين أنواع المكاوى المختلفة.
١٠- تقرأ وتفهم التعليمات والإرشادات المرفقة بالمكواه (البخار-التيفال).

١١- تعرف المعابير التى تحتكم إليها عند اختيار وشراء ماكينة التريكو المنزلية.
١٢- تشرح أسباب حدوث الأعطال البسيطة فى ماكينة الأوفرلوك.
١٣- توضح أسباب السمنة والنحافة.
١٤- تخطط وجبات تصلح فى حالة السمنة والنحافة.
١٥- تفرق بين أنواع الأقمشة الخاصة بالملابس الخارجية ومواضع استعمال كل منها.
١٦- تفرق بين أنواع الخياطات والغرز والعكس حسب الاستخدام .
١٧- تقارن بين أنواع الباترونات المختلفة وتختار المناسب لتنفيذ القطعة المراد عملها.
١٨- توضح كيفية إدخال التعديلات المناسبة على الباترونات لتناسب المقاس المطلوب.
١٩- توضح عمليات الكى المصاحبة لعمليات الحياكة.
٢٠- تحتار أنواع القطع المنفذة فى الكروشية.
٢١- تفسر الاصطلاحات الفنية الموجودة فى المجلات والكتالوحات الخاصة بالكروشية والتريكو اليدوى والآلى .
٢٢- تعرف طرق العناية بالملابس الخارجية تبعا لنوع النسيج .
٢٣- تعدد طرق تخزين الملابس تبعا لنوع النسيج .

الأهداف المهارية :

١- تنظم السجلات الخاصة بالمشروع.
٢- تمارس عمليات التسجيل بدقه.
٣- تختار الزى واللون المناسب للسن ولون البشرة وحجم الجسم.
٤-تستخدم المكواة بأمان.
٥- استخدام ماكينة التريكو المنزلية بدقة وإتقان وتصلح بعض الأعطال البسيطة بها.
٦- تتبع طرق الأمن الصناعى عند استعمال ماكينة الأوفرلوك .
٧- تنفذ وجبات تصلح فى حالات السمنة والنحافة.
٨- تستخرج المقاس المناسب المطلوب من المجلات والكتالوجات.
٩- تتبع الخطوات والأسس السليمة لتكوين المقاس المطلوب للقطعة المنفذة بالتريكو.
١٠- تتبع الخطوات والأسس السليمة للحصول على المقاس المطلوب للقطعة المنفذة.
١١- تتبع إشارات وتعليمات مكتوبة فى نقل تصميم أو غرزة من المجلات.

١٢- تشترى الأقمشة والكلف ولوازم الانتاج.

الأهداف الوجدانية :

١- تتعود تنظيم السجلات الخاصة بالمشروع.

٢- تدرك أهمية الدعاية والإعلان للمشروع.

٣- تقدر قيمة الملبس فى تحقيق السعادة للفرد.

٤- تراعى الأناقة والانسجام فى ملابسها وتحافظ على نظافتها ومظهرها.

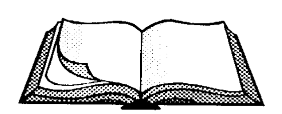
٥- تداوم على محاولة تحسين مستواها العلمي والعملى.

٦- تحافظ على الأدوات والمعدات التى تستخدمها.

٧- تهتم بالمحافظة على صحتها من السمنة أو النحافة.

الصف الثالث الإعدادي المهني

شعبة تغذية



الوحـــــدة الأولى
الوعى الغذائى فى الألفية الثالثة

١- الأطعمة المجهزة والنصف مجهزة.

٢- الوجبات الغذائية .

٣- التلوث الغذائى.

٤- الأدوات والأجهزة الحديثة (السكين الكهربائى - آلة تقطيع اللحوم)

٥- الدعاية والتسويق.

٦- حساب تكاليف المنتجات.

الوحـــــدة الأولى
الوعى الغذائى فى الألفية الثالثة

مقدمة

يتميز العصر الحالى عن سابقه من العصور بـــالتطور الشـــديد والســـريع فـــى المجالات العلمية والتكنولوجية، وزيادة عبء العمل على جميع أفراد المجتمع لذا فلابـــد من الوعى بأهمية الوقت فى حياتنا وعلى الدولة ضرورة مســـاعدة الأم وذلـــك بتقديـــم الأطعمة المجهزة والنصف مجهزة مع العناية بتكامل الوجبــــات والعنـــاصر الغذائيــــة، والتعرف على العوامل التى تلوث الغذاء وطرق الحمايـــــة منــــها، والأدوات والأجـــهزة الحديثة وكيفية استخدامها لتواكب التطور والتقدم.

الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة

زاد الإهتمام فى الفترة الأخيرة بالوجبات الغذائية السريعة التجــــهيز لمواجهـــة متغيرات العصر لسهولة نقل هذه الأطعمة وسرعة إعدادها وعدم توفر بعضــــها طـــوال العام. وهذه الأطعمة منها المعد للأكل مباشرة وما هو معد للأكل عقب التسخين (أطعمـــة مجهزة) وأخرى تحتاج لاستكمال مراحل الإعداد أو الطهي (أطعمة نصف مجهزة).

ويكثر استخدام هذه الأطعمة فى الرحلات وفى حالة وجود ضيوف بدون استعداد سابق أو لضيق وقت ربة المنزل العاملة وقد يكون لمجرد التغيير في نوعية الوجبات.

الأطعمة المجهزة المتوفرة فى الأسواق:-

يتوافر فى المحلات التجارية أنواع كثيرة من الأطعمة المجهزة للأكـــل مباشـــرة مثل اللحوم بأنواعها كما يوجد فى المطاعم جميع أنواع الخضـــر المطهيـــه والأســـماك واللحوم والمشهيات والحلويات بأنواعها المختلفة.

كما يوجد فى المحلات أطعمة مجهزة محفوظة ومنها:-

١-*الفاكهة المحفوظة* مثل الأناناس والكمثرى والخوخ وتعرف بالكومبوت.
٢-*الخضر* :- مثل الملوخية - البامية - الفاصوليا.
٣-*اللحوم* :- مثل الكبيبة - الكفتة - السجق.
٤-*الأسماك* :- مثل التونة والسردين والسالمون.
٥-*الألبان* :- مثل الزبادى - القشدة - الألبان المجففة - الحليب - الجبن بأنواعه.

الأطعمة نصف المجهزة المتوفرة فى الأسواق:- وهى التى تحتاج إلى عمليات طهي وليس إلى تسخين فقط كما فى الأطعمة المجهزة ومن أمثلتها.

اللحوم نصف المجهزة:- تباع على هيئة شرائح أو قطع أو مفرومة وتباع الطيور نظيفة ومقطعة إلى قطع مناسبة للطهي مباشرة كما فى الدجاج وتباع الأسماك نظيفة.

وعند شراء اللحوم نصف المجهزة يفضل أن تكون مجمدة تماما ومحتفظة بصلابتها ولا رائحة لها. أما فى حالة اللحوم المعدة للطهي مثل الكفتة - الكبيبة يجب قراءة البيانات المدونة عليها وتحديد تاريخ الصلاحية وتطهى مباشرة.

الخضر نصف المجهزة:- توجد فى الأسواق أنواع متعددة من الخضر نصف المجهزة مجمدة تصلح للطهى ولا تصلح للإستعمال فى الأصناف الطازجة كالسلطة.

وتباع داخل أكياس من البلاستيك المتين وتحفظ فى درجة حرارة منخفضة فى الفريزر لتحتفظ بجودتها وإذا انصهر الثلج الذى يحيط بها يجب طهيها مباشرة والخضر المجمدة تحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية حيث توضع قبل تجميدها فى ماء مغلى لمدة ثوان وهذه العملية تسمى (التبيض) وهى تقضى على الميكروبات التى تسبب فساد الأطعمة ثم تحفظ فى أكياس وتجمد ومن أمثلة الخضر المجمدة : البازلاء – الجزر – البامية – ورق العنب – الملوخية – القلقاس – الخرشوف.

التطبيقات العملية

١ – *طريقة عمل اللحم البارد وحفظة فى الديب فريزر:-*

المقادير : عرق لحم كندوز أو بتلو – ٦ فصوص ثوم رفيع –بصلة متوسطة حلقات– ١,٥ملعقة كبيرة سمن أو ٣ملاعق كبيرة زيت ذرة.

الطريقة

١ – ينظف عرق اللحم بنزع الجلد الزائد ويخرم بطرف السكين المدببة على مسافات متباعدة ويغرس فى كل ثقب فص ثوم صحيح ثم يتبل العرق بالملح والفلفل ويلف جيدا بقطعة من الدوبارة.

٢ – يشوح فى السمن أو الزيت مع حلقات البصل حتى يحمر قليلا ثم تهدأ النار جدا ويضاف قليل من الماء من وقت لآخر ويغطى الإناء ويترك اللحم حتى يتم النضج.

٣ – عندما يتم النضج ينشل العرق وتنزع الدوبارة ويترك حتى يبرد تماما ثم يلف بالنايلون وتلصق البطاقات الخاصة بالصنف مدون بها تاريخ الإنتاج والصلاحية ثم توضع فى الديب فريزر لحين الاستعمال .

٤- تستعمل بعد خروجها من الديب فريزر بساعة تقريبا وتقطع شرائح رفيعة ثم تقدم.

كفتة اللحم

المقادير: ٢١١ كيلو لحم مفروم -٢ بصلة متوسطة مفرومة - ملح ، فلفل ، بهارات - ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفرى - ١,٥ ملعقة عصير طماطم.

الطريقة

١-يخلط اللحم مع البصل والبقدونس المفرى وعصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل والبهارات.

٢-يشكل اللحم أصابع تلف حول السيخ بعد دهنه بزيت الذرة .

٣-ترص فى طبق من الألومنيوم ويغلف بالنايلون ويكتب عليه تاريخ الإنتاج والصلاحية ويوضح فى الديب فريزر لحين الاستعمال.

٤-تخرج الكفتة قبل الإستعمال بساعة وتوضع فى الشواية على نار متوسطة وتشوى الكفتة ويلف السيخ ليتم النضج من الجوانب.

٥-ترص الكفتة المشوية على فرشة من البقدونس فى طبق التقديم وتقدم ساخنة.

البسطرمة

المقادير : كيلو لحم أحمر قطعة واحدة - ٨١١ كيلو حلبة مطحونة - ٢١١ كوب ملح - ٢رأس ثوم - ملعقة كبيرة فلفل ارناؤطى

الطريقة

١-تؤخذ قطعة اللحم وتمسح بقطعة قماش وتعمل شقوق سطحية بحيث لا تنفصل أجزاؤها وتحشى بالملح وترش من الخارج بالملح.

٢-تلف بقطعة من القماش مع الضغط ويوضع عليها ثقل وتترك مدة ٢٤ ساعة ثم تشطف جيدا بالماء من الخارج وداخل الشقوق وتعلق فى الهواء لمدة ٢٤ ساعة.

٣-يقشر الثوم وتدق الحلبة وقليل من الملح والفلفل الارناؤطى ويعجن الخليط بالماء حتى تتكون عجينه لينه تغطى بها اللحم وتبلل اليد بالماء أثناء التغطية لتساعد على تسوية العجينة ثم تترك فى الهواء ٣ أيام.

٤-توضع فى الديب فريزر بعد تغليفها بالنايلون وعند الاستعمال تقطع بالماكينة أو السكينة أو يمكن تقطيعها وتقسيمها على أكياس من النايلون حسب كل وجبه ووضعها فى الديب فريزر حتى يمكن استخدامها بإضافتها للبيض المقلى أو البيتزا.

الدجاج المخلى والمحشو

١ - تنظف الدجاجة وتشق من الظهر ثم تخلى من العظام مع الإحتفاظ بشكلها.
٢ - تخلط مقادير الحشو جيدا (لحم مفروم - بصلة مبشورة - ملح - فلفل).
٣ - يفرد الحشو على الدجاجة ثم تخلط وينظم شكلها .
٤ - توضع فى أكياس من النايلون ثم أطباق من البلاستيك مع وضع تاريخ الإنتاج والصلاحية ثم توضع فى الديب فريزر.
٥ - عند الاستخدام تخرج من الفريزر وتسلق وتحمر ثم تقدم صحيحة أو تقطع حلقات .

كفتة الجمبرى

١ - يغسل الجمبري ثم يقشر ويغسل ثانيا.
٢ - يفرم الجمبري المقشور مع البقدونس والثوم والبصل .
٣ - تضاف البهارات والأرز المدقوق ويعجن الخليط.
٤ - يشكل أصابع ويدهن بالزيت.
٥ - توضع الأصابع فى الأطباق المجهزة لذلك (أطباق بلاستيك) وتغلف بالنايلون مع لصق البطاقة الخاصة بالصنف مدون بها تاريخ الإنتاج والصلاحية وتوضع فى الديب فريزر.
٦ - عند الإستخدام تخرج من الديب فريزر ثم تحمر فى الزيت المقدوح.
٧ - تنشل على الورق لإمتصاص الزيت ثم تقدم.

حفظ الملوخية

١ - تقطف أورق الملوخية وتغسل جيدا عدة مرات.
٢ - تصفى من الماء وتخرط بالمخرطة بعد أن تجف قليلا.
٣ - يضاف الى الملوخية مقدار من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح حتى تتكون عجينه وتترك حتى تبرد ثم توضع فى كيس من النايلون حسب كل وجبة.
٤ - تلحم الكيس بعد تفريغه من الهواء.
٥ - تلصق البطاقة الخاصة بالصنف مدون بها تاريخ الإنتاج والصلاحية.
٦ - وضع الكيس فى الديب فريزر لحين الاستخدام.
٧ - عند الإستعمال تسخن الشوربة ويوضع فيها الملوخية وتقلب جيدا ثم تعمل تقلية الثوم وتوضع عليها.

حفظ الفراولة

١-تحضر كمية من الفراولة الطازجة ثم تنظف وتغسل جيدا.
٢-توضع فى أكياس من النايلون حسب الكمية التى تستخدم فى كل مرة.
٣-يحكم الكيس جيدا بعد تفريغه من الهواء تلصق البطاقة الخاصة بالصنف مدون بها تاريخ الإنتاج والصلاحية ويوضع فى الديب فريزر.
٤-لعمل عصير نخرج كيس الفروالة وبعد ٢١١ ساعة نضعة فى الخلاط. ومعه ماء وسكر ويضرب جيدا ثم يصب فى كؤوس أو أكواب.

حفظ المانجو

١-تحضر ثمار المانجو وتغسل جيدا وتقشر.
٢-تقطع ترانشات حسب الكمية التى تستخدم وتوضع فى كيس.
٣-يلحم الكيس بعد التفريغ من الهواء ويوضع فى الديب فريزر لحين الاستخدام.
٤-نخرج الكيس من الديب فريزر وبعد ساعة تقريبا نضعة فى الخلاط ونضع عليه الماء وسكر ويضرب جيدا.
٥-يوضع فى أكواب أو كؤوس حسب الرغبة.

المواد التى تستخدم فى تغليف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة:-

١-لفائف الألومنيوم تستخدم حديثا لتغليف الأطعمة لقوة تحملها وصلابتها.
٢-أكياس بلاستيك بأحجام مختلفة وتصلح لتجميد الأطعمة بأنواعها.
٣-ورق سوليفان ويستخدم فى تغليف الحلوى كالشيكولاته وزجاجات الشراب.
٤-برطمانات زجاجية وتستعمل فى حفظ المربات والمخللات.
٥-علب بلاستيك بغطاء وتفضل فى تعبئة المخبورات كالكعك والبيتى فور.
٦-أكياس شبكية وتستعمل حاليا فى تعبئة الخضر والفاكهة الطازجة.
٧-علب وأطباق كرتون وبعضها يكون مغطى بطبقه شمعية وتستعمل فى حفظ منتجات الألبان.
٨-أطباق بيركس وطواجن فخار وهى مأمونة لحفظ الأطعمة كالمكرونة بالبشاميل والكنالونى والكبيبة والخضر بالصلصة ويمكن إعادة تسخينها بالطعام المجمد.
٩-يمكن استعمال الكزرولات والأوانى المستعملة يوميا حتى يتجمد الطعام بها فتبطن أولا بالفويل ويوضع بها الطعام المطلوب تجميده مثل المحشوات والخضر المطهية وتوضع فى الفريزر حتى يتجمد الطعام ثم ينقل الطعام المجمد بالفويل بعد ذلك وقد

أخذ شكل الإناء الذى وضع فيه ويحفظ داخل كيس بلاستيك ويقفل جيدا ويحفظ فـى الفريزر وعند الاستعمال ينزع الفويل ويعاد وضع الطعام فى الإناء الذى وضع فيـه قبل التجميد لإعادة تسخينه أو طهيه.

١٠- صوانى وصاجات الخبيز غير المطلوبه يوميا يمكن حفظها بما فيها مثل الكعـك الدسم والبيتزا والفطائر مع مراعاة وضعها داخل أكياس بلاستيك مناسبة وتغطـى جيدا ويجب أن تبطن الصاجات بورق زبد مدهون أو فويل قبل وضع الطعام بها.

كما يمكن تغليف الحلوى والهدايا بالورق والشرائط الملونة.

طريقة تغليف الأطعمة فى الفريزر:-

١-توضع كمية الطعام المحددة فى كيس بلاستيك مناسب.

٢- يتم لصق الكيس جيدا بواسطة وضع سكين ساخنة علـى طـرف الكيـس أو بإستخدام آلة تغليف الماكولات.

٣- توضع بيانات الطعام على كل كيس.

الوجبات الغذائية

الصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرة الفرد على الإنتاج والعمل تتأثر بحالته الصحية والغذائية والتغذية السليمة لها تأثير كبير على نمو الفرد ونشاطه وسلوكه لذلك يجب الاهتمام بنوعية وكمية الطعام المقدم للفرد فى كل وجبة بحيث تغطى الاحتياجات من العناصر الغذائية.

الشروط التى يجب مراعاتها عند وضع الغذاء اليومى (الوجبات):-

١- أن تحتوى على الإحتياجات الغذائية للشخص طبقا للتوصيات الدولية على البروتين ومواد الطاقة والفيتامنيات والأملاح المعدنية.

٢- أن يكون متنوعا بقدر الإمكان.

٣- أن يتناسب مع الغذاء المتوفر فى المنطقة ومع العادات الدينية للأفراد.

٤- يجب أن يتحقق الإتزان داخل الوجبة الواحدة بالإضافة الى التوازن بين الوجبات أثناء اليوم الواحد بهدف إيجاد التكامل بين الوجبات لتغطية جميع احتياجات الفرد من المواد الغذائية.

٥- أن يحتوى على كمية مناسبة من الألياف التى تشعر الشخص بالشبع.

٦- أن يكون خاليا من الميكروبات والطفيليات والفيروسات.

٧- أن يكون مناسب للعادات الغذائية للشخص بقدر الإمكان.

٨- أن يكون مناسب للحالة الاقتصادية للفرد.

٩- يجب مراعاة احتياجات الفرد من السعرات الحرارية حسب نوع العمل الذى يقوم به الفرد والسن والجنس.

١٠- أن يكون مقبول اللون والرائحة والطعم وسهل الهضم وجيد الإعداد والطهى لضمان إقبال الشخص علية.

١١- مراعاة فصول السنة ودرجة حرارة الجو فتقدم الوجبات الخفيفة والمثلجات فى الصيف والأصناف الساخنة والدسمة نوعا فى الشتاء.

الشروط الواجب مراعاتها فى إعداد الوجبات الغذائية:-

١- نوع الوجبات فقد تكون مطهية أو نصف مطهية أو جافة أو خفيفة.

٢- مراعاة العادات الغذائية للأفراد والتخلص من العادات السيئة أو تعديلها.

٣- مراعاة الحالة الاقتصادية للأفراد عند تصميم الوجبات .

٤- اتباع طرق الطهى السليمة للمحافظة على القيمة الغذائية للوجبة.

٥- الإهتمام بالنظافة عند إعداد الأصناف التى يتم تقديمها فى الوجبات.
٦- الإهتمام بتوفير مصادر الفيتامنيات والأملاح المعدنية فى الوجبات وخاصة السلطة الخضراء والفاكهة.
٧- التنويع فى الأصناف المقدمة فى كل وجبة على حده وفى وجبات اليوم الواحد وعلى سبيل المثال يراعى عدم تقديم حساء البازلاء وبازلاء مكمورة فى وجبة الغذاء معا.
٨- مراعاة الألوان فى الوجبة الواحدة حتى يكون الطعام شيق وجذاب وذلك بتعدد الألوان فى الأغذية المقدمة فى كل وجبة ويجب ألا يطغى لون واحد على أصناف الوجبة الواحدة.
٩- مراعاة رغبات الأفراد بقدر الإمكان عند اختيار وإعداد الوجبات.
١٠- يجب استعمال كميات مناسبة من الدهون عند إعداد الوجبات لأن استعمالها بكميات زائدة ضار بصحة الأفراد.

نماذج لوجبات غذائية

١- هامبورجر + بطاطس محمر + سلطة خضراء + كيزر + عصير برتقال.
٢- بيتزا + سلطة خضراء + عصير برتقال.
٣- طعمية + خبز بلدى + بطاطس محمر+ بيض مسلوق + سلطة خضراء.
٤- سجق + لحم بارد + سلطة خضراء + كيزر + برتقال.
٥- بسطرمة بالبيض + جبن رومى +زيتون اخضراء (مخلل) + فينو + فاكهة.
٦- دجاج تكا + أرز بالكارى + سلطة خضراء +عصير.
٧- كفتة سمك + بطاطس بيورية + سلطة خضراء + عصير ليمون + خبز بلدى.

تطبيقات على إعداد بعض الوجبات السريعة بإستخدام الأطعمة المجهزة والنصف مجهزة وتعبئتها وتغليفها :

الهامبورجر

المقادير : وحدات من الهامبورجر – زيت للتحمير – كاتشب أو مستردة.

الطريقة

١- تدهن الطاسة خفيفا بزيت الذرة وتسخن جيدا على النار.
٢- يوضع الهامبورجر وتهدأ الحرارة ويترك بدون تغطية حتى يتم شيه على الوجهين.

٣-يوضع قرص الهامبورجر الساخن على نصف الرغيف المستدير وفوقه شريحة طماطم وفلفل ويغطى بالآخر ويقدم مباشرة ساخنا ومعه صلصة الكاتشب والمستردة.

دجاج بانيه

المقادير : دجاج مخلى – بيض – بقسماط للتغطية – فلفل أسود – زيت للتحمير – بصل مفرى – بهارات – ليمون – خل.

الطريقة

١-يوضع الدجاج المخلى فى إناء به (بصل مفرى – بهارات – قليل من الليمون أو الخل) لمدة نصف ساعة على الأقل.
٢-يتم تغطية شرائح الدجاج المخلى بالدقيق حتى لا ينفصل الغطاء بعد التحمير.
٣-توضع فى البيض ثم البقسماط.
٤-تحمر فى الزيت الساخن وتترك حتى يحمر السطح السفلى ثم تقلب لتحمر السطح الآخر.
٥-ترفع على ورق يمتص الدهن الزائد.
٦-تقدم مع مكرونة اسباجتى وسلطة خضراء.

البيض المقلى بالسجق

المقادير : ٣ بيضة طازجة – ١٠٠ جرام سجق – ١ ملعقة كبيرة سمن – فلفل أسود وملح.

الطريقة

١-يقطع السجق إلى قطع صغيرة ثم تقدح السمنة فى الطاسة ويوضع السجق فوقها.
٢-يكسر البيض الواحدة تلو الأخرى فوق السجق ويضاف الفلفل الأسود والملح حسب الزوق ويترك على النار حتى يجمد بياض البيض ويقدم ساخناً.
ويمكن أستبدال السجق بالبسطرمة مع أتباع نفس الطريقة.

سجق بالصلصة

المقادير : ٢/١ كيلو سجق – كوب عصير طماطم – بصلة متوسطة مبشورة – كوب ماء – ملعقة صغيرة سمن – جزر مقطع مكعبات – فلفل أخضر – ملعقة شاى سكر – ملح وفلفل.

الطريقة

١-يقطع السجق وهو مجمد إلى حلقات صغيرة.
٢-تشوح البصلة فى المادة الدهنية ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل.
٣-بعد تسبيك الطماطم يضاف الماء ويترك ليغلى ثم يضاف الجزر والفلفـــل الأخضـــر والسجق المقطع ويترك الجميع على نار متوسطة مع تغطية الإناء.
٤-بعد تمام النضج يوضع السجق فى طبق صينى عميق ويقدم ساخنا.

ملحوظة

يقدم مع مكرونة – بطاطس محمرة – بطاطس بيورية – طبق سلطة خضراء.

التلوث الغذائى

هو إحداث تغير كمى وكيفى غير مرغوب فيه فى المواد الغذائية وينتج عنه أضرار لحياة الإنسان. وهذا التغير الحادث فى الغذاء يقلل الإستفادة من الغذاء وأحيانا كثيرة الإستغناء عن الغذاء بالكامل كما يؤدى إلى انتشار التسمم الغذائى.

أسباب التلوث الغذائى

١ – استعمال مياه شرب غير نقية فى غسل الخضر وتجهيز الطعام.
٢ – عدم مراعاة النظافة التامة عند إعداد الأطعمة.
٣ – الأحياء المجهرية المرضية المنتشرة فى التربة ، الغبار ، الهواء وعلى الأجهزة والمعدات غير الصحية.
٤ – ملامسه الأشخاص المصابين أو الحاملين للمرض للأغذية سواء عن طريق الأنف أو الفم أو اليد.
٥ – التجهيزات الغذائية الملوثة.
٦ – إضافة مواد كيميائية بنسب خاطئة خلال التصنيع الغذائى أو خلال تحضير الأغذية.
٧ – خلط الأغذية الطازجة الملوثة مع الأغذية المطبوخة المحضرة.

طرق الوقاية من التلوث الغذائى:–

١ – التأكد أن العاملين فى معمل الأغذية غير مصابين بأى مرض معدى أو يحملون جراثيم معدية أو مصابين بجروح متقيحة أو أمراض جلدية أو بالإسهال.
٢ – تجفيف الأغذية أو تمليحها.
٣ – تغطية الأغذية والمشروبات عند خزنها أو عرضها أو تقديمها للمحافظة عليها من الذباب والحشرات والملوثات المختلفة.
٤ – تغليف أو تغطية الأغذية المطهوة والمعدة للإستهلاك المؤجل وحفظها فى درجات حرارة لا تزيد عن ٤° م.

بعض الأمراض التى تنتقل عن طريق الطعام:–

تعتبر الأطعمة من الناقلات السلبية لكثير من الأمراض المعدية وفى بعض الحالات ينمو الميكروب بطريقة إيجابية فى الطعام مثل تناولة أو قد يغرز فيه بعض المواد السامة أثناء عملية التمثيل الغذائى.

ومن أهم الأمراض التى تنتقل عن طريق الطعام:–

١ – *التيفود:–* يسبب المرض ميكروب التيفود.

وينتقل المرض عن طريق البراز وينتقل إلى الفم عن طريق الماء والغذاء والأيدي الملوثة وأوانى الطهى وأدوات الأكل . واللبن ومنتجاته ، الأطعمة التى تؤكل نيئة بدون غسيل أو التى يتم غسلها بماء ملوث.

أعراض المرض:- تظهر الأعراض بعد حوالى أسبوعين الى ثلاثه أسابيع من الإصابة بالميكروب حيث يشعر المريض بالضعف والرعشة والصداع وفقدان الشهية ثم ترتفع درجة الحرارة حتى تصل الى ٣٩ أو ٤٠ درجة مئوية.

الوقاية من المرض تتمثل فى :-

١- النظافة الشخصية :-غسل الأيدي جيدا بالماء والصابون قبل تناول أى طعام وعدم الإستحمام فى المياه الملوثة .
٢- العناية بنظافة وغسل الخضروات والفواكه الطازجة.
٣- العناية بنظافة المطبخ وكذلك أماكن تناول الطعام.
٤- العناية بنظافة دورات المياه .
٥- مقاومة الذباب والحشرات المنزلية.
٦- غلى وتعقيم اللبن قبل الشرب.
٧- عدم وضع الثلج المشترى من الأسواق فى المياه أو المشروبات.

٢-*الحمى المتموجة أو الحمى المالطية:-* مرض يحدث بصورة حادة أو تدريجيا بعد الإصابة بالميكروب المسبب له بعد فترة من الوقت (٥ أيام الى ٣ أسابيع).

يسبب هذا المرض نوع من البكتيريا العصوية الشكل. وينتقل المرض عن طريق تناول ألبان أو منتجات ألبان مأخوذة من حيوانات مصابة وخاصة إذا كانت غير مطهية جيدا.

أعراض المرض : إرتفاع غير منتظم فى درجة حرارة الجسم وصداع وضعف عام وآلام فى المفاصل وعرق شديد مع رعشة.

وللوقاية من المرض يتبع الآتى :-

١-يجب اتباع قواعد الصحة العامة والنظافة الشخصية.
٢-عدم تناول لحوم الحيوانات المصابة وطهى اللحوم طهيا جيدا.
٣-عدم تناول اللبن بدون غلى أو بسترة أو تعقيم.

٣-*الكوليرا:-* مرض شديد الخطورة يؤثر على القناة المعدية وينتقل من شخص الى آخر بواسطة الماء والغذاء الملوث ويستعمل التطعيم للوقاية من هذا المرض.

أعراض المرض:- تظهر ما بين (١-٣) أيام من تناول الأغذية الملوثة أو شرب الماء الملوث وقد تطول أحيانا الى خمسة أيام وتكون الأعراض خفيفة أو حادة حسب عدد البكتيريا التى تدخل الجهاز الهضمى للإنسان ومقاومة الشخص وعمره وتبدأ الأعراض بالإسهال الحاد وقد يكون مصحوبا بالدم وإذا استمر الإسهال يحدث جفاف فى الجسم وقد تحدث التهابات جانبية تؤدى إلى الوفاة.

وللوقاية من الكوليرا يتبع الآتى :-

- مكافحة الحشرات وخصوصا الذباب لأنه يعتبر ناقلا للبكتيريا.
- المحافظة على نظافة مياه الشرب وتعقيمها.

٤-*الدوسنتاريا الأميبية:-* مرض يصيب الأمعاء الغليظة .

*أعراضه:-*اضطراب فى الجهاز الهضمى يصحبه اسهال وامساك بالتناوب أو إسهال وتعنيه مصحوبة بدم ومخاط فى البراز وقد يمتد المرض ليصيب الكبد بالتهابات وليس هناك مناعة ضد هذا المرض.

للوقاية من الدوسنتاريا يتبع الآتى :-

١- مكافحة الحشرات وخاصة الذباب.
٢- المحافظة على نظافة الأيدى قبل تناول الطعام.
٣- المحافظة على نظافة الغذاء.

٥-*النزلات المعوية:-* تصيب الأطفال والكبار ولكنها أشد خطورة عند إصابة الأطفال وتحدث كثيرا فى فصل الصيف.

*أعراضها:-*تتسبب فى حدوث إسهال وقئ .

وللوقاية من النزلات المعوية يتبع الآتى :-

١- مكافحة الحشرات وخاصة الذباب.
٢- غسل الأيدى قبل تناول الطعام.
٣- المحافظة على نظافة الغذاء.

٦-*الالتهاب الكبدى الوبائى :* ويسببه فيروس خاص وتنتقل العدوى للشخص السليم عن طريق الغذاء أو عن طريق استعمال حقن غير معقمة جيدا.

أعراضه:- ارتفاع فى درجة الحرارة مع فقدان الشهية وغثيان وقيء وألم فى البطن يلية إصفرار فى البول والعين والجلد وقد تزداد حده أعراضه فتصل إلى ضمور وتليف فى الكبد وقد تنتهي بالوفاة .

وللوقاية من المرض يتبع الآتى :-

١ - المحافظة على نظافة الغذاء والماء.

٢ - تطبيق القواعد الصحية على الملامسين للأغذية.

٣ - يجب استعمال الحقن البلاستيك لمره واحدة والتخلص منها بعدها.

٧ - *التهاب الكبد الفيروسى:* يسببه فيروس وهو شديد الخطورة وتنتقل العدوى سريعا حيث يصيب خلايا الكبد مما يسبب التهابات فى الكبد وتظهر أعراض المرض بعد (١٠-٥٠) يوم بعد الإصابة وهى فترة حضانة المرض. ويوجد هذا الفيروس فى فضلات وبول الإنسان المصاب وفى أنواع المحار الموجودة فى المياه الملوثة.

الأعراض:- غثيان وقيء وفقدان شهية وحمى وشعور بالتعب.

طرق العدوى:-

١ - الأيدي الملوثة للعاملين بتداول الأغذية.

٢ - تناول مواد غذائية ملوثة بفيروس المرض حيث تنتقل من الأمعاء الى الكبد مباشرة.

طرق الوقاية من المرض:-

١ - مصادر الحيوانات البحرية والمحار تكون مأمونة وصحية وتطبخ جيدا.

٢ - استخدام ماء صحى فى الشرب أو الطبخ أو تنظيف أدوات الطعام .

٣ - تطبيق الأفراد الملامسين للأغذية للقواعد الصحية الأساسية.

الفحص الدورى للعاملين فى تصنيع الأطعمة:-

تبدأ علامات المرض فى الظهور بزيادة عدد الأحياء المجهرية مثل الزكام والدمامل والتهابات العيون والأذن والبلعوم وبعض الآلام والسعال، الإسهال، المغص وأحيانا عندما تزول أعراض المرض تبقى بعض البكتيريا وتكون مصدر لإعادة التلوث.

كما نجد أن التهابات المجارى التنفسية يصعب السيطرة عليها بسبب انتشارها السريع فى المجتمع مثل الأنفلونزا والسل الرئوى والتهابات البلعوم حيث تنتشر عن طريق السعال والعطس وجلد الإنسان هو الموقع الأول لنمو وتكاثر البكتيريا ودرجة حرارة جسم الإنسان درجة مثالية لنمو وتكاثر البكتيريا وتساعد الإفرازات الجلدية على تجهيز الأحياء المجهرية بالمواد الغذائية اللازمة لنموها وهذه الأسباب والعوامل تؤكد أن أيدى العاملين هى أخطر جهاز ناقل للأمراض .

١-الشهادة الصحية : يجب إجراء فحص طبى دورى للعاملين فى مجال التصنيع الغذائى مرة كل سنة وعمل شهادة صحية لكل فرد لتحديد المرض وحاملى الموض وخاصة الأمراض المعدية حيث ينص القانون على ضرورة حصول كل من يعمل بالتصنيع الغذائى أو تداول الأطعمة على شهادة طبية تثبت خلوة من الأمراض المعدية وتجدد هذه الشهادة كل ٦ شهور أو سنة حسب الأحوال.

وهذا الإجراء ليس كافيا للأسباب الآتية:-

١-يتطلب الفحص الطبى الشامل نفقات كثيرة ووقت طويل.

٢-خلو الفرد من المرض لا ينفى حملة لميكروب المرض.

٣-يمكن للفرد أن يحمل المرض أو ميكروب المرض خلال الفترة السابقة لميعاد تجديد الشهادة الصحية.

الشهادة الصحية

الأسم : .... السن :	صورة
الصناعة :	
محل الإقامة :	
رقم البطاقة : .... جهة صدورها :	

قد صدر فحص المذكور واتضح أنه خال من الأمراض المعدية والجلدية والطفيليات وغير حامل لجراثيمها وهذه شهادة منا بذلك.

ينتهى مفعولها فى / /

هذه الشهادة تسرى لمدة سنتين ويجب تجديدها خلال ثلاثين يوما قبل انتهائها وإلا اعتبرت ملغاه من تلقاء نفسها.

مراقب صحى مفتش صحة

ملاحظات	تعطى مجانا
	شهادة صحية رقم ....
	طبقا للقانون ١٢٢ لسنة ١٩٥٠
	والقانون ١٣٧ لسنة ١٩٥٨
	وقرار السيد وزير الصحة ٩٧ لسنة ١٩٦٧
	من مكتب صحة ....

٢ -*التثقيف الصحى:-* يجب تنظيم برامج للتثقيف الصحى للعاملين فى مجال التصنيع الغذائى وتداول الأطعمة للأسباب الآتية:-

١ -توعية العاملين بطرق نقل الأمراض عن طريق الآلات والأدوات والأغذية الملوثة.

٢ -تعريف العاملين بأعراض الأمراض المختلفة وطرق الوقاية منها.

٣ -بيان أهمية الفحص الدورى للعاملين والفحص السريع عند الإشتباه فى حدوث مرض.

٤ -بيان أهمية النظافة واتباع العادات الصحية السليمة.

٥ -الإهتمام بالطرق الصحية للتخلص من الفضلات.

٦ -المحافظة على نظافة المياه المستخدمة.

ويفضل الكثيرون برامج التثقيف الصحية عن طريق الدورات التعليمية أو باستخدام وسائل الإعلام المختلفة لفاعليتها وقلة تكلفتها عن الشهادات الصحية.

قواعد وأساسيات الصحة الشخصية

يجب كتابة قواعد وأساسيات الصحة الشخصية بلغة بسيطة ووضعها أمام عيون العاملين لكى يتذكروها دائما ومن الأساسيات الهامة للصحة الشخصية :

١ - النظافة الشخصية حيث يجب على العاملين فى المطاعم المحافظة على النظافة البدنية وارتداء ملابس مناسبة بما فى ذلك غطاء الشعر والاهتمام بنظافة الملابس.

٢ - غسل الأيدى باستمرار بالماء والصابون قبل ملامسة الأغذية.

٣ - تقليم أظافر اليد والمحافظة على نظافتها ولا يجوز لأى شخص ملامسة الأغذية إذا كان فى يده جرح حتى لاتنتقل البكتيريا عن طريق الجرح للغذاء.

٤ - منع التدخين داخل المعمل منعا تاما وتخصيص أماكن خاصة لراحة العاملين يمكنهم التدخين فيها لأن ملامسة أصابع العامل للعابة قد تحمل الآلاف من البكتيريا.

٥ - تخصيص أماكن للعاملين لوضع احتياجاتهم وتبديل ملابسهم فيه.

٦ - يجب عدم تناول العاملين للطعام داخل المطبخ بل يخصص مكان مناسب لهم.

٧ - عدم ارتداء الحلى كالخاتم والأساور عند تحضير الأغذية لأنها تجمع الأوساخ.

٨ - تجنب العادات المرفوضة مثل السعال أو العطس داخل المطبخ.

٩ - استعمال الملاعق والشوك وغيرها من أدوات الطعام مع امساك هذه الأدوات من مقابضها ورفع ونقل الأقداح من قواعدها والأكواب من مقابضها والصحون من أطرافها مع تجنب تلويث الأدوات.

الأدوات والأجهزة الحديثة

زاد الإهتمام فى الفترة الأخيرة باستخدام أحدث الأدوات والأجهزة عامة فى مجال التصنيع الغذائى بصفة خاصة لما لذلك من أهمية كبيرة.

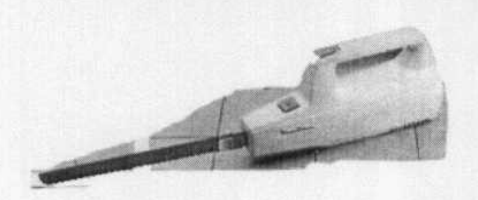
أهمية استخدام الأدوات والأجهزة الحديثة

١- توفر الوقت لسرعتها فى أداء الأعمال.
٢- تساعد على زيادة الإنتاج عند استخدامها فى المحلات أو المصانع.
٣- توفر جهد الفرد القائم بالعمل.
٤- تساعد على استخدام منتجات موسم معين فى موسم آخر كما فى الثلاجة.
٥- تساعد على توفير الموارد الإقتصادية للفرد أو الأسرة.
٦- تكسب الفرد مهارات جديدة لتعلمه أشياء جديدة.

١- السكين الكهربائى :

يستخدم فى تقطيع اللحوم المجمدة والمواد الغذائية الجامدة كما يمكن استخدامه فى تقطيع المواد الغذائية اللينه ويتركب من :

١- *السلاح* : وهو الجزء المستخدم فى التقطيع.
٢- جسم *السكين* : يحتوى على الموتور.



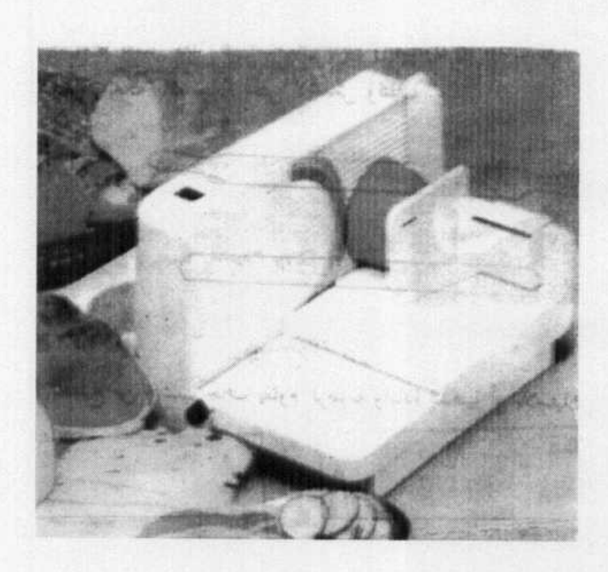
شكل رقم (١)

احتياطات السلامة والأمان الواجب مراعاتها عند استخدامه

١- قراءة الإرشادات المدونه بالكتيب المرفق به قبل استعماله لمعرفة الطريقة الصحيحة لإستعماله.
٢- يمسح جسم السكين بفوطة مبللة بالماء حتى لا يضر الماء الموتور الخاص به.
٣- الحرص عند تنظيف سلاح السكين.
٤- حفظ السكين فى مكان خاص به بعد الإستعمال.

٢- آلة تقطيع اللحوم

تستعمل بكثرة فى المحال التجارية مثل السوبر ماركت ومعامل الصناعات الغذائية.



شكل رقم (٢)

الطريقة الصحيحة لإستخدام الالة

١- يتم توصيل الآلة بالتيار الكهربى.
٢- يتم وضع الطعام المراد تقطيعه بين السكين والجزء الذى يضغط على الطعام.
٣- يتم تحريك زرار التشغيل الموجود بأعلى الآلة.
٤- يتم ضغط الطعام إلى الأمام فى اتجاه السكين المتحرك.
٥- عند الإنتهاء من عملية التقطيع يتم غلق زرار التشغيل.
٦- يتم فصل التيار الكهربى عن الآله.
٧- يتم تنظيف الآلة وحفظها فى مكانها بعد إنتهاء الإستعمال.

احتياطات السلامة والأمان الواجب مراعاتها عند إستخدام الآلة

١- قراءة التعليمات المدونة بالكتيب المرفق بها لمعرفة الطريقة الصحيحة للإستعمال.
٢- تنظيفها بقطعة قماش مبللة بالماء حتى لا يضر الماء الموتور.
٣- يتم حفظها فى مكان خاص بها حتى لايتم خدشها أو كسرها.

الدعاية والتسويق

تؤثر عملية الدعاية والإعلان تأثيرا كبيرا على عملية تسويق المنتجات حيث تعمل الدعاية الجيدة على زيادة الطلب على سلعة معينة ولهذا يجب الإهتمام بعملية الدعاية عند تسويق أى منتج من المنتجات وقبل تسويق أى منتج يجب دراسة السوق لمعرفة مدى احتياجه لهذا المنتج وحتى لا يكون هناك ركود فى البيع لوجوده بكمية كبيرة فى السوق بل يجب تحديد احتياجات السوق حتى يتم إنتاج كميات مناسبة من المنتج تناسب احتياجات المستهلك وقدراته وإمكانياته.

الطرق المتعددة للدعاية عن المنتجات

١ – الإعلان فى الصحف.

٢ – الإعلان فى المجلات العامة والمجلات المتخصصة.

٣ – الإعلان فى المكتبات والكتالوجات.

٤ – الملصقات واللافتات.

٥ – الإعلان فى الراديو.

٦ – الإعلان فى المواصلات.

٧ – الإعلان فى التليفزيون.

٨ – الإعلان فى دور السينما.

٩ – الإعلان فى نوافذ العرض.

أثر الدعاية والإعلانات على سلوك المستهلك

تؤثر الدعاية والإعلانات على سلوك المستهلك بطريقة إيجابية أو سلبية.

أ – الطريقة الإيجابية

١ – تعطى معلومات للمستهلك عن سلع وخدمات جديدة.

٢ – تدل المستهلك على مكان الحصول على السلع والخدمات وهذا يوفر له الجهد والوقت.

٣ – أحياناً يعطى الإعلان أسعار السلع والخدمات ويستطيع المستهلك المقارنة والمفاضلة بين الأنواع المتشابهة منها.

٤ – يعطى الإعلان أفكارا جديدة لاستخدام سلع قديمة معروفة.

٥ – يؤدى إلى تخفيض الأسعار نتيجة لتنافس المنتجين لتقديم أحسن المميزات والخدمات مما يجعل المستهلك يقبل على الشراء.

ب – الطريقة السلبية

١ – يخلق رغبات غير حقيقية لدى الفرد لشراء أشياء ليس له حاجة بها.

٢ – يعتمد الإعلان على خصائص مبالغ فيها للسلعة مما يدفع المستهلك إلى شرائها.

٣- قد يتضمن الإعلان معلومات كاذبة ومضلله لدفع المستهلك لشراء السلعة.

٤- الإعلان لا يعطى معلومات كافية فهو يبرز ويؤكد المعلومات التى تدفع المستهلك لاتخاذ قرار الشراء وقد يخص ما يثنيه عن ذلك القرار.

٥- الإعلان يستخدم وسائل غير مناسبة أحيانا للإثارة ويركز على الدوافع والمؤثرات العاطفية ولا يخاطب العقل أو المنطق لدفع المستهلك لاتخاذ قرار الشراء.

أهمية الدعاية والتسويق للمشروع

١- توفير المعلومات التى تستخدم كأساس للمفاضلة بين السلع المتنوعة والمعروضة وتساعد على اتخاذ قرار الشراء الذى يلائم المستهلك.

٢- *تحقيق الإشباع :* يمد الإعلان المستهلك بإشباع معين ويعطى للسلعة ميزة تنافسية فى السوق تختلف عن السلع المنافسة عن طريق إبراز الخصائص والإسهامات التى تحققها السلعة للمستهلك.

٣- *قطاعية السوق :* يحاول رجل التسويق توجيه اهتمامه إلى فئات وقطاعات معينة وتقديم منتجات تشبع احتياجات هذه القطاعات.

٤- *سرعة التأثير :* الإعلان عنصر فعال وسريع لإستماله المبيعات فى الفترة القصيرة وتغيير الاتجاهات وتفضيلات المستهلكين فى الأجل الطويل.

٥- *التكاليف :* تكاليف الإعلان يمكن أن تصل إلى ٢٥% من التكاليف التسويقية الكلية مما يعطى مؤشرا ودلالة على أهمية التخطيط الفعال للحملات والبرامج الإعلانية لتحقيق الأهداف الموضوعة.

٦- *مواجهة الأزمات :* يلعب الإعلان دورا هاما فى مواجهة الأزمات التى تنشأ عن نقص المعروض من السلع فى وقت معين فيمكن تخفيض استخدام الموارد النادرة والترشيد فى استعمالها عن طريق الإعلان مثل حملات ترشيد المياه.

٧- *المنافسة غير السعرية :*المنافسة غير السعرية تعتمد على عناصر المزيج التسويقى بخلاف السعر مثل تميز السلعة، طرق تقديم المعلومات بغرض التأثير فى الطلب.

حساب تكاليف المنتجات

عند حساب تكاليف أى منتج يجب أن تأخذ فى الحسبان الأمور الآتية :

١ - *الخامات التى يتم شرائها :-*

وهى عبارة عن المواد الخام التى تستخدم فى إنتاج سلعة معينة وهنا يجب أن يتم حساب قيمة المواد الخام أو الخامات التى تدخل فى إنتاج المنتج والتى يتم شرائها.

٢ - *العمالة*

يجب حساب أجور العمال الذين يقومون بتشغيل الالآت عند إنتاج السلعة.

٣ - *الإهلاك*

يجب حساب قيمة الإهلاك الذى يطرأ على الآلات المستخدمة فى إنتاج المنتج.

ويعرف الإهلاك بأنه

النقص التدريجى الذى يطرأ على قيمة الأحوال الثابتة (مثل الأجهزة – الآلات) نتيجة الاستعمال فى الإنتاج.

إذن يتم حساب تكاليف المنتج من خلال المعادلة الآتية :

تكاليف المنتج = ثمن الخامات والمواد الخام + أجور العمال والمصروفات + نسبة إهلاك الأدوات

ثمن بيع المنتج = تكلفة المنتج + نسبة ربح معينة يحددها البائع

حساب الربح = تكاليف المنتج – ثمن البيع

تدريبات على الوحدة الأولى

السؤال الأول:

أكملى العبارات التالية :

١ – عند شراء اللحوم نصف المجهزة يفضل أن تكون ....، ....، ....

٢ – يستخدم ورق السوليفان فى تغليف ....، ....

٣ – من الشروط الواجب مراعاتها فى إعـــداد الوجبـــات الغذائيـــة ....، ....، ....، ....

٤ – التلوث الغذائى هو ....

٥ – تستخدم السكين الكهربائى فى ....، ....

٦ – المنافسة غير السعرية تعتمد على ....

السؤال الثانى:

ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبـــارات الخاطئة :–

١ – تتوقف احتياجات الفرد من السعرات على نوع العمل والسن والجنس.

٢ – تظهر أعراض الحمى المتموجه بعد (٧ أسابيع).

٣ – تسبب بكتيريا البروسيلا مرض التيفود.

٤ – يتم تجديد الشهادة الصحية كل ٦ شهور.

٥ – تطهى اللحوم المعدة للطهى قبل إزالة الثلج عنها.

٦ – الأطعمة من الناقلات السلبية للأمراض المعدية.

السؤال الثالث:

اذكرى طريقة تغليف الأطعمة فى الفريزر.

السؤال الرابع:

اذكرى أعراض وطرق الوقاية من كل الأمراض الآتية :
التيفود – الكوليرا – الإلتهاب الكبدى الوبائى

الوحـــدة الثانيــة
فن التعامل مع الآخرين

١ - الولائم.
٢ - الخبز.
٣ - الحلوى الشرقية.
٤ - غسالة الأطباق.
٥ - فن التعامل مع الآخرين.
٦ - تنفيذ بعض القطع الملبسية اللازمة أثناء إعداد الأطعمة.

الوحدة الثانية :- فن التعامل مع الآخرين

مقدمـــــة

يتطلب فن التعامل مع الآخرين قدرا من الدقة والكياسة، فالأخطاء تولد الغضب والاستياء، لذلك فلابد من التوازن والاتزان الذى يعتبر أحد مكونات الانطباع الطيب ويتم ذلك من خلال تبادل الزيارات بين الأسر المختلفة وتقديم الولائم والحلوى كنوع من الود العائلى، لزيادة الارتباط بين هذه الأسر. كما يجب أن تكون ربة الأسرة فى ثوب بهى نظيف وأنيق فلا تقابل الضيوف بالملابس التى قامت فيها بإعداد الطعام، ولكن لابد لها من تخصيص ملابس خاصة أثناء إعداد الأطعمة تتوفر فيها الصفات التى تكفل حمايتها أيضا.

الولائـــــم

يقوم كثير من الناس بعمل حفلات خاصة بالخطوبة والزواج والنجاح والترقية فى العمل والمناسبات الدينية والأعياد ويتم ذلك عن طريق تقديم الأنواع المختلفة من الأطعمة ابتهاجا بهذه المناسبات.

أنواع الولائم :- *تتعدد أنواع الولائم على النحو التالى*

١ - الغذاء. ٢ - العشاء. ٣- الشاى.

١ -*ولائم الغداء* : يجب أن تكون شهية ولذيذة ومناسبة لجميع أفراد الأسرة والمدعوين من حيث السن والجنس وهى تحتوى على اللحوم أو الأسماك كمكون أساسى لها إلى جانب الخضر والمشهيات والحلويات.

٢ -*ولائم العشاء* : يجب أن تحتوى على أصناف متنوعة ولذيذة وغير دسمة بدرجة كبيرة وتحتوى أيضا على اللحوم والمشهيات والخضر والحلويات والمشروبات سواء كانت ساخنة أو باردة.

٣ -*ولائم الشاى* : تقدم عدة أصناف تحتوى على أنواع من الكيك أو التورتات أو البسكويت والفطائر المملحة المتنوعة. وتختلف الأصناف المقدمة أو قوائم الولائم على حسب المناسبة.

قوائم الولائم

١-*المشهيات :* هى مجموعة أصناف باردة تقدم فى طبق كبير أو يقدم كل صنف على حده وتقدم على المائدة قبل تقديم الطعام وهى عبارة عن شرائح من الأنشوجة أو السردين أو الرنجة والزيتون والمخللات والبطارخ أو السالمون والخيار.

٢-*الحساء :* أساسى فى قائمة الطعام ويقدم ساخنا.

٣-*السمك :* أساسى فى قوائم الطعام وقد يغطى بصلصة سميكة المايونيز أو يقدم مقلى أو مشوى.

٤-*اللحم :* عبارة عن طبق سرفيس من اللحم مع خضر سوتيه وصلصة ويجب العناية بتنسيقه وينقسم إلى مجموعتين (ساخن وبارد) وكل مجموعة تنقسم إلى قسمين (قسم خفيف وآخر سميك). وقد تقدم المجموعتان معا وعادة ما يقدم الفطير الدسم المحشو باللحم أو الدجاج كما أن اللحم يكون إما مقطع من الكتف أو الفخذة كاملا أو يقدم طبق من اللحم البارد أو البفتيك أو طبق الكستليته أو الكفتة على أن يقدم مع الأطباق ما يلائمها من خضر سوتيه.

٥-*الطيور :* تكون إما ديك رومى بكامله مع الأرز بالخلطة أو حمام محشى أو حمام مخلى أو دجاج مشوى أو دجاج بشركسية الأرز أو دجاج محمر روستو مع البطاطس المحمر.

٦-*الخضر :* تقدم إما على شكل محشوات بأنواعها أو على شكل طواجن مثل التورلى أو دقيات مثل دقية البامية.

٧-*حلوى مطهية :* مثل البودنج بابا أو السوفيلية أو الفطائر أو الحلوى الشرقية كالبسبوسة أو البقلاوة أو أم على.

٨-*المملحات :* هى أنواع من الجبن ومعها البسكويت المملح أو أى أنواع أخرى تشبه المشهيات.

٩-*المثلجات :* مثل الآيس كريم – البافرواز.

١٠- *الفاكهة :* يجب أن تكون متنوعة وطازجة كالموز والتفاح والكمثرى.

١١- *مشروب شبه مثلج :* ويقدم أثناء تناول الطعام فهو إما عصير فواكه أو أى عصير آخر.

تطبيقات عملية على تنفيذ بعض الأصناف

كبدة مقلية مع الجزر والثوم

المقادير : كيلو كبدة شرائح متوسطة – بضع وحدات من الثوم الصحيح – جزرتان – ٢ بيضة – قطعة زبد – قرفة – ملح – فلفل – ملعقة صغيرة عصير ليمون – بصلة مفرية.

الطريقة

١ –تتبل شرائح الكبده بالملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من القرفة وتترك ساعتين على الأقل فى الثلاجة.

٢ –يخفق البيض جيدا ويتبل بالملح والفلفل ثم تغمس فيه شرائح الكبده ثم تقلب فى البقسماط الناعم وتحمر فى الزيت.

٣ –يقطع الجزر حلقات رفيعة ثم يحمر مع الثوم الصحيح فى قطعة صغيرة من الزبد حتى يلين الجزر.

٤ –تقدم شرائح الكبده المقلية مع الأرز الأبيض ويجمل الطبق بحلقات الجزر والثوم وأعواد البقدونس الطازجة.

فخذة ضانى مشوية مع البصل القاورمة

المقادير : فخذة خروف – رأس ثوم مفرى – ملعقة صلصة طماطم – خضروات الموسم (سوتيه) – بصلة مفرية – ملح – فلفل – بهارات.

الطريقة

١ –ينظف الفخذ وينزع الجلد الخارجى والدهن ويشطف ثم يجفف جيدا.

٢ –تتبل البصلة والثوم والملح والفلفل والبهارات ويدعك بها الفخذ جيدا ويمكن عمل شقوق صغيرة بسكين حادة فى أماكن متعددة من الفخذ وحشوها بالثوم الصحيح أو المقطع.

٣ –يوضع الفخذ فى صينية وحوله البصل القاورمة وتزج فى الفرن مع تغطيتها ويترك لمدة ساعة ونصف الساعة حتى ينضج اللحم تماما مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر وتقليب الفخذ على الجهتين.

٤ –يرفع الغطاء ويدهن الفخذ بالصلصة ثم تزج الصينية فى الرف الأوسط من الفرن وتترك حتى يتورد الوجه.

٥ –تقدم الخضروات السوتيه إلى جانب الفخذ.

كرواسون بالجبن

المقادير : ٢-٢,٥ كوب دقيق – ملعقة صغيرة بيكنج بودر – كوب سمن – جبن مبشور (شيدر أوردى أو فلمنك) – كوب زبادى – ذرة ملح – ٢ بيضه.

الطريقة

١-يدعك السمن حتى يسيل ثم يضاف الزبادى مع استمرار الخفق.
٢-ينخل الدقيق مع البيكنج بودر والملح ثم يضاف إلى الزبادى ويقلب جيدا حتى تصبح العجينة لينه.
٣-تفرد العجينة على فرشة خفيفة من الدقيق بسمك ٢/١ سم وتقطع مربعات أو مثلثات رفيعة تدهن بالبيض المخفوق ثم تحشى بمبشور الجبن.
٤-يلف طرف المثلث من القاعدة حتى قمته ثم تثنى القطع باستدارة لتصبح على هيئة هلال وترص فى صاج فرن على أبعاد ويدهن الوجه بالبيض المخفوق.
٥-يزج الصاج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ثم يرفع إلى الرف الأوسط ليتورد الوجه.

مثلثات بالجبن الأبيض

المقادير : ٢ كوب دقيق – ٤/٣ كوب زبدة – ذرة ملح – فلفل أسود – نقطة عصير الليمون – ٢/١ كوب ماء – ١ بيضة.

الحشو : ٨/١ كيلو جبن أبيض – ملعقة زبدة كبيرة – قليل من النعناع الجاف أو البقدونس المفرى.

الطريقة

١-ينخل الدقيق مع الملح مرتين لإدخال الهواء ثم يوضع فى سلطانية ويضاف إليه الزبدة.
٢-يقطع الزبد بالسكين إلى قطع صغيرة ثم يفرك فى الدقيق بأطراف الأصابع حتى يختفى تماما مع ملاحظة رفع اليدين إلى أعلى أثناء الفرك.
٣-إضافة الماء المثلج إلى الخليط مع العجين بالشوكة حتى تتكون عجينة لينة نوعا تترك السلطانية.
٤-تجمع العجينة باليد وتوضع على منضدة مرشوشة بالدقيق.
٥-تفرد العجينة إلى مستطيل وتقسم إلى مربعات متساوية.

٦-يتم عمل الحشو وذلك بتسخين ملعقة الزبد على النار ثم إبعادها ووضع الجبن والنعناع الجاف أو البقدونس المفرى مع الدعك الجيد حتى تصبح متجانسة.
٧-نأخذ مربع ونضع فى منتصفة خليط مع ثنى أطراف المربع باليد والضغط عليها بالشوكة حتى تعطى شكل جمالى.
٨-يدهن الوجه بالبيض المخفوق والفلفل الأسود.
٩-ترص على صاج مدهون بالسمن.
١٠- تخبر فى فرن حار فى الرف العلوى لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.

سلطة فواكه

المقادير : ٤ موزات - كوب عصير برتقال - ثمرة كمثرى أو تفاحة أو برتقالة - ملعقة كبيرة سكر - ملعقة كبيرة من حبات الرمان - كوب فراولة طازجة.

الطريقة

١-يقطع الموز حلقات رفيعة.
٢-تقشر التفاحة أو الكمثرى أو البرتقالة وتنزع البذور وتقطع قطعا مناسبة وتوضع الفواكه كلها فى كأس عميقة.
٣-يقلب السكر مع عصير البرتقال ويصب على الفاكهة ويجمل الوجه ببعض وحدات الفراولة الطازجة (والكريمة).

الطريقة الصحيحة لتنفيذ بعض أنواع العجائن (التورتة)

طريقة عمل الكيك الأسفنجى

٦بيضة متوسطة - كوب سكر ناعم(أو كوب سكر سنترفيش) - ١,٥ ملعقة شاى فانيليا - كوب دقيق - ١١٤ ملعقة شاى ملح ناعم

الطريقة

١- يخفق البيض بالمضرب الكهربائى ويبدأ بالسرعة المتوسطة لمدة دقيقتين حتى تتكون رغوة كبيرة الفقاعات.
٢- يضاف السكر تدريجيا ملعقة ملعقة مع استمرار الخفق حتى يغلظ الخليط ويتضاعف حجمة ويفتح لونه.

٣- تختبر درجة الخفق الصحيحة عندما يترك المضرب علامة الشريط وتعرف عند رفع المضرب لأعلى مع جزء من الخلط فيتساقط منه تاركا علامة ظاهرة على السطح تختفى فى ثوانى.
٤- تضاف الفانيليا ثم يضاف الدقيق المنخول مع الملح ملعقة ملعقة وترش بخفة على سطح الخليط وتقلب بخفة متناهية بالملعقة المطاط أو بملعقة خشب ويكون التقليب على شكل دائرة ونصف ومن أسفل الخليط لأعلى باحتراس لضمان خلط الدقيق وتدار السلطانية فى أثناء الخلط.
٥- تكرر العملية حتى ينتهى مقدار الدقيق.
٦- يصب الخليط فى الصينية المدهونة والمبطنة بالدقيق.
٧- توضع فى الرف العلوى للفرن الحار نوعا لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.
٨- يترك الكيك الإسفنجى بعد وضعة فى الفرن حوالى ٤١١ ساعة قبل فتح الباب باحتراس حتى لا يندفع الهواء البارد فى أثناء ارتفاع العجينة فيؤدى إلى هبوطها.

يختبر النضج ويتعرف علية بهذه العلامات:

١- عند الضغط خفيفا بالإصبع على منتصف الكعكة لاتهبط ولا تترك علامة .
٢- تنكمش الكعكة خفيفا من جوانب الصينيه.
٣- تكتسب اللون الذهبى المحمر وتظهر رائحة الكيك الشهية الجيدة.

الطريقة الصحيحة لتجميل التورتات

١- يمكن شق التورته بعد أن تبرد وقبل التجميل وحشوها بالمربى.
٢- يغطى سطح الكعكة وجوانبها بطبقة رفيعة من حلوى الزبد أو بالحلوى الأمريكية أو حلوى الشيكولاته أو الكريم شانتى.
٣- تغمس سكين التورته فى أبريق عميق به ماء ساخن ويمر بها بخفة على السطح لتسوية وتلميعه.
٤- يجمل سطح التورته بأى نوع من الأنواع المختارة للتجميل إما برسم وردات بواسطة الكيس والبلبلة وذلك بحلوى الزبد او الكريمة أو الشيكولاته أو تجمل بالبسكويت أو يرص على سطحها شيكولاته قرفة وترش بسكر البودرة.
٥- تغطى الجوانب إما بشيكولاته فورماسيل أو بالمكسرات المفرية بعد تحميصها أو بجوز الهند.

٦- ترفع التورته من فوق الصينيه بواسطة الباليت وتوضع باحتراس علـــى طبــق مغطى بمفرش دانتيل.



شكل رقم (٣)

تورتة الآيس كريم بالفراولة

المقادير : ٥ بيضات – ٢/١ كوب عصير فرولة – ٤/٣ كوب زبد – فانيليا – كوبـــان من آيس كريم الفراولة – قليل من المكسرات حسب الرغبة – ٢/١ كوب دقيق – ٢/١ ١ كوب سكر – ورق نعناع أخضر – ٢/١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر.

الطريقة :

١-يضرب الزبد جيدا مع السكر حتى يصبح هشا.

٢-يخفق البيض مع الفانيليا ويضاف لخليط الزبد بالسكر ثم يضاف الدقيق المنخول مع ذرة ملح البيكنج بودر مع التقليب المستمر حتى يختلط جيدا.

٣-يضاف عصير الفراولة بالتدريج حسب حاجة العجينة ثم تصب فى قـــالب مدهـــون بالزبد وتخبز فى الفرن حتى تنضج ثم تترك على منخل لتبرد.

٤- يفرد الآيس كريم ثم ترص وحدات من الفراولة الطازجة الصحيحة المغسولة بعد نزع الأعناق وتجمل بأوراق النعناع ويقدم الآيس كريم فى الحال أو يوضــــع فـــى الفريزر لحين الإستعمال.

٥- الخبـــــز

الشروط الواجب مراعاتها عند عمل المخبوزات

١-مراعاة الدقة فى أخذ المقادير دون تغيير أو حذف فى بعض مكوناتها.
٢-التأكد من صلاحية الخميرة قبل استعمالها.
٣-عند تخمير العجينة يجب تغطية الإناء بفوطة نظيفة منعا للبخر السطحى بسبب تيارات الهواء وبالتالى عدم جفاف السطح أو تكوين قشرة صلبة.
٤-يخمر العجين فى مكان دافئ بعيدا عن الحرارة الشديدة كسطح الفرن الساخن أو مكان قريب من الشعلات حتى لا تقتل الخميرة ويتجمد العجين.
٥-يجب أن يكون حجم الإناء المحتوى على العجين كبير بدرجة كافية تسمح بتضاعف حجمه دون أن يلتصق بالفوطة أو ينسكب من الإناء.
٦-لت العجينة جيدا لتوزيع الخميرة وثانى أكسيد الكربون الذى تنتجه الخميرة بانتظام.
٧-تتوقف كمية الماء على نوعية الدقيق فيضاف الماء حتى تصبح العجينة مطاطه.
٨-الخبز فى فرن حار جدا لمدة (١٠) دقائق الأولى ثم تهدئه الفرن نوعا حتى تمام النضج.
٩-يجب ترك العجينة لتخمر ببطء لتعطى أحسن النتائج.

أنواع الخبز : *يتناول الإنسان أنواع متعددة من الخبز فمنها :*

الخبز البلدى الأسمر، الخبز الإفرنجى الأبيض، الخبز الشامى، خبز الكيرز، خبز السن، خبز الذرة المخلوط بالقمح والحلبة، **خبز شمسى**.

وكل هذه الأنواع من الخبز تعتمد فى طريقة عملها على المواد الرافعة (الخمائر) والخبز هو الغذاء الرئيسى لمعظم الناس.

الخبز الإفرنجى الأبيض

المقادير : خميرة بيرة ١٠-١٥ جم (باكو) - ٣ ملعقة شاى سكر - ملعقة شاى ملح ناعم - ملعقة كبيرة سمن أو زبدة أو زيت ذرة - ماء العجين - ١/٢ ٣-٤ كوب دقيق فاخر منخول.

الطريقة

١-ينخل الدقيق والملح مرتين أو ثلاثة لإدخال الهواء وتوزيع الملح.
٢-تدعك الخميرة بملعقة السكر ويضاف إليها ١/٤ كوب ماء دافئ.

٣- عمل حفرة فى وسط الدقيق (١/٢ مقدار الدقيق).
٤- تضاف الخميرة السائلة إلى حفرة الدقيق والمادة الدهنية (الزيت) فتتكون عجينة لينة تضرب بالملعقة الخشب حتى تتجانس ويمكن صبها بالملعقة.
٥- إضافة باقى الدقيق مع العجن الجيد حتى تترك العجينة جوانب السلطانية وتكون العجينة خشنه لزجة غير ملساء.
٦- تلت العجينة باليد جيدا حتى تنفصل عن الإناء وكذلك عند الضغط عليها بالإصبع ترتفع إلى أعلى ولا يبقى مكان الضغط ظاهرا.
٧- تكور العجينة وتوضع فى السلطانية المدهونة وتغطى بفوطة من القماش النظيف وتوضع فى مكان دافئ وتترك حتى يتضاعف حجم العجينة.
٨- تختبر العجينة بالضغط عليها بإصبعين فإذا بقيت العلامة دل ذلك على أنها اختمرت للدرجة الصحيحة.
٩- توضع العجينة على المنضدة المرشوشة بالدقيق وتشكل على هيئة مستطيل.
١٠- يوضع فى القالب ويترك حتى يتضاعف مرة ثانية وهو مغطى.
١١- يوضع القالب فى الرف المنصف للفرن الحار ويترك حتى يرتفع وينضج ويحمر سطحه.
١٢- إذا أردنا قشرة لينة يدهن سطحه خفيفا بالزبد أو الماء الدافئ وإذا أردنا وجه لامع يدهن الخبز بالبيض أو اللبن.

الرغيف الفرنسى الباجيت

المقادير : خميرة بيرة (١٠-١٥جم) - ٣ ملعقة شاى سكر - ملعقة شاى ملح ناعم - ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد أو زيت - كوب ماء دافئ - ٣,٥-٤ كوب دقيق فاخر منخول.

الطريقة

١- يتم عمل العجينة بطريقة الخبز الإفرنجى الأبيض ثم تقسم نصفين.
٢- يؤخذ نصف العجينة ويبطط باليدين على منضدة مرشوشة خفيفا بالدقيق على هيئة مستطيل طوله ٣سم وعرضه ٢٠سم ويشكل النصف الثانى بنفس الطريقة.
٣- يلف المستطيل على هيئة أسطوانة محكمة ويبرم على المنضدة بتحريكه للأمام والخلف حتى يأخذ شكل الرغيف المبروم.
٤- يوضع فى الصاج المدهون المرشوش بالدقيق.

٥-تعمل على السطح حزوز منحرفة على مسافات (حوالى ٤سم).
٦-يدهن سطحه بالماء البارد ويترك مكشوفا حتى يتضاعف حجمه.
٧-يدهن ثانية بالماء البارد قبل إدخاله الفرن.
٨-يخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج ويحمر السطح (٢٠-٢٥ دقيقة).

خبز الساندوتش

المقادير : كوب دقيق منخول – خميرة بيرة (حجم نصف الليمونة) – زبد (٣ قطع حجم الليمونة) – ٢/١ ملعقة صغيرة ملح – ٤/٣ كوب لبن دافئ – ملعقة صغيرة سكر.

الطريقة

١-يؤخذ ٤/١ مقدار الدقيق وينخل وتعمل فى وسطه حفرة.
٢-تدعك الخميرة بملعقة خشب حتى تسيل ثم يضاف قليل من اللبن الدافئ.
٣-يصب سائل الخميرة فى الحفرة ويخلط الدقيق قليلا فى هذا السائل حتى تتكون عجينة لينه جدا.
٤-يرش سطحها بالدقيق وتغطى فى مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها.
٥-ينخل باقى الدقيق وتعمل حفرة فى وسطه يوضع فيها الملح وباقى اللبن والزبد.
٦-تلت العجينة ثم تضرب باليد بعد خلط الدقيق فى اللبن والزبد تدريجيا.
٧-تضاف الخميرة بعد تضاعف حجمها وتخلط فى العجينة باللت والضرب باليد.
٨-تترك فى مكان دافئ ليتضاعف حجمها.
٩-تلت باليد حتى تعود لحجمها الطبيعى وتقطع بحجم البيضة.
١٠- تبرم هذه القطع على رخامة مرشوشة بالدقيق على شكلا مستطيل كالخبز الصغير.
١١- ترص على صاج مدهون وتترك لتختمر ويتضاعف حجمها.
١٢- يدهن السطح بالبيض وتخبز فى فرن حار من ٨-١٠ دقائق.

العيش الكيرز

المقادير : ٢/١ كيلو دقيق – ذرة ملح – ١ ملعقة كبيرة سمن أو زبد – ١ ملعقة صغيرة سكر – ١ كوب لبن أو ماء دافئ – ١ بيضه – قطعة خميرة بيرة بحجم عين الجمل.

الطريقة

١-يفرك الدقيق مع ملعقة السمن أو الزبد حتى تختفى تماما.

٢-تخفق البيضة وتضاف إلى الدقيق والزبد.
٣-تدعك الخميرة مع ملعقة السكر حتى تسيل ثم يضاف إليها اللبن أو الماء الدافئ.
٤-تترك حتى تخمر ثم تضاف إلى الدقيق والبيض.
٥-يعجن الخليط جيدا ثم تلت لتوزيع الخميرة وتترك العجينة حتى تخمر.
٦-تشكل العجينة إلى قطع متساوية دائرية.
٧-ترص الوحدات فى صاج مدهون بالسمن ويدهن الوجه بالبيض المخفف بـــاللبن أو الماء والملح، يخبز فى فرن حار حتى ينضج.

الحلوى الشرقية

طبق الحلوى هو الصنف المفضل الذى ينتظره أفراد الأسرة بعد تناول الوجبة والمفروض أن يتم اختياره بعناية بحيث يكمل الوجبة ولا يضيف مزيدا من السعرات ويكون عبئا ثقيلا على الجهاز الهضمى فليس مستحبا تقديم كنافة أو بسبوسة بعد وجبة دسمة معظمها من النشويات كالمحشوات أو المكرونة وغير ذلك.

وتتميز معظم أطباق الحلوى الشرقية بارتفاع نسبة المواد الدهنية والسكرية بها إلى جانب المواد النشوية مثل الكنافة والبسبوسة والبقلاوة وأم على. وكلها مواد مولده للطاقة تضيف مزيدا من السعرات وتؤدى للسمنه وأضرارها ولذا يجب أن يتناولها الإنسان بكميات صغيرة بعد الوجبات كجزء مكمل لها. ومن أطباق الحلوى الشرقية أيضا الحبوب الصحيحة أو المطحونة المطهية باللبن كالمهلبية والأرز باللبن والبليلة والعاشوراء والشعرية باللبن.

فائدة الحلوى الشرقية : *الحلوى الشرقية مفيدة للصغار والكبار لأنها :*

١-تمد الجسم بالكربوهيدارت والبروتين النباتى الذى ترتفع قيمته الغذائية بإضافة اللبن.

٢-الحبوب الصحيحة غنية بمجموعة فيتامين ب وأهمها الثيامين والنياسين.

٣-مصدر للألياف المفيدة للجهاز الهضمى.

أم على

المقادير : ٤/١ كيلو جلاش طازج – ١ كوب سمن للتحمير – ٤/١ كوب سكر للتحلية – مكسرات مفرية – ٢/١ ١ كيلو لبن – زبيب.

الطريقة

١-يقطع الجلاش إلى أجزاء حسب شكل الطاسة أو الصينية ثم تحمر واحدة تلو الأخرى ويرفع بسرعة ويوضع على ورق شفاف لامتصاص السمن الزائد.

٢-يرص نصف مقدار الجلاش المحمر فى صينية أو قالب فرن أو طاجن ثم توضع المكسرات والزبيب وتغطى بالنصف الثانى من الجلاش.

٣-يسخن اللبن ويحلى بالسكر ويضاف إلى الجلاش بحيث يتشرب جيدا.

٤-تترك الصينية ٤/١ ساعة ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

٥-تقدم إما فى القوالب كما هى أو تجمل الصينية بورق شفاف مشرشر.

بقلاوة

هى تسمية تركية وتصنع من أوراق الجلاش الرفيعة الطازجة والجلاش الجيد أوراقه بيضاء رفيعة السمك طرية غير متعجنة أو جافة قليل الملح جيد الرائحة.

المقادير : ٢/١ كيلو جلاش طازج – مكسرات مفرية – ٢/١ كوب سمن أو زبد – ٢ ملعقة كبيرة سكر – شراب سكرى.

الطريقة

١-تدهن صينية قطرها ٢٨سم بالسمن جيدا ثم يوضع نصف أوراق الجلاش واحدة واحدة مع دهن قليل من السمن أو الزبد بينهما ويساوى السطح بالضغط عليه.
٢-تخلط المكسرات بالسكر وتوضع فوق الجلاش ثم يوضع أوراق الجلاش.
٣-تقطع البقلاوة بسكين حاد على شكل مربعات أو معينات أو مثلثات ثم يسيح باقى السمن ويصب على البقلاوة وتترك لمدة ٤/١ ساعة ثم تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة.
٤-تسقى البقلاوة الساخنة بالشراب البارد وتقدم باردة.

بسبوسة

المقادير : ٢ كوب دقيق سميط – ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر – ٢/١ ١ كوب سكر – ١ ملعقة كبيرة سمن – ١ كوب زبادى – لوز أو بندق.

الطريقة

١-يفرك السميط مع السكر وتضاف إليه ملعقة سمن ويبس جيدا حتى يختلط السمن بالسميط ثم يضاف البيكنج بودر والزبادى ويخفق حتى تصبح العجينة طرية.
٢-تدهن صينية بالسمن وتوضع البسبوسة ويساوى سطحها بطريقة متجانسة.
٣-يوزع اللوز أو البندق على السطح وتترك لمدة ساعة تقريبا.
٤-يعمل الشراب برفع السكر والماء على النار حتى يذوب السكر ويغلى ثم يضاف عصير الليمون ويترك حتى يعقد قليلا.
٥-توضع فى فرن دافئ حتى تنضج وتسقى وهى ساخنة بالشراب الدافئ ويمكن وضعها ثانية فى الفرن لمدة خمس دقائق بعد إضافة الشراب.

لقمة القاضى

المقادير : ٤ كوب دقيق منخول – قطعه من خميرة البيرة ١٠جم – ١ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش – ماء دافئ للعجين (١–٢ كوب) – ذرة ملح – مقدار من الشراب – زيت للتحمير.

الطريقة

١–تدعك الخميرة فى السكر ويضاف إليها الماء الدافئ.
٢–ينخل الدقيق والملح ويوضع فى سلطانية.
٣–تضاف الخميرة ويعجن الخليط لعجينة لينه بباقى مقدار الماء.
٤–تلت العجينة جيدا باليد وذلك بضرب العجينة بقوة حتى تصير العجينة لينه مطاطة ناعمة تترك اليد والسلطانية.
٥–تغطى وتترك فى مكان دافئ حتى تتضاعف.
٦–تلت خفيفا لخروج بعض الغاز.
٧–تدهن ملعقة شاى بالزيت ويقطع جزء صغير من العجينة بالملعقة باستمرار فى زيت بارد فهذا يساعد على انزلاق العجينة منها.
٨–تقلب بمقصوصة أو ملعقة مصفاه.
٩–ترفع لقمة القاضى وتوضع فى مصفاه تحتها طبق لتلقى الزيت الزائد.
١٠– توضع فى الشراب البارد أو ترش بسكر ناعم.

أصابع الجلاش بالجبن

المقادير : ٢/١ كيلو جلاش طازج – قطعة صغيرة من الزبد – ٤/١ كيلو جبن أبيض – ٢ ملعقة صغيرة نعناع جاف.

الطريقة

١–يهرس الجبن مع الزبد بالشوكة جيدا ثم يتبل بالنعناع الجاف.
٢–تقطع أوراق الجلاش بالنصف لعمل أصابع طولية وتوضع قطعة من حشو الجبن بالزبد والنعناع بالطول ثم تطبق من الجانبين إلى الداخل وتلف مثل المحشى وترص فى صاج مدهون بالسمن.
٣–يسيح قليل من السمن أو الزبد ويرش على وجه الجلاش ثم يزج الصاج فى الرف الأوسط من الفرن حتى يصبح لونه ذهبيا.

كنافة بالمهلبية

الكنافة الجيدة تكون بيضاء اللون غير متعجنة خيوطها سليمة دقيقة كالشعر متجانسة السمك جيدة الرائحة.

المقادير : ٢/١ كيلو كنافة – قشدة – ملعقة نشا – كوب لبن – ٢/١ كوب سمن.

الطريقة : ١- عمل المهلبية للحشو.

أ- يتم إذابة النشا فى قليل من اللبن البارد.

ب- يوضع اللبن على النار حتى يغلى ثم يضاف إلى النشا ويرفعوا على النار حتى يغلظ الخليط.

ج- تضاف القشدة أو السمن مع التقليب الجيد وبذلك تكون جاهزة للاستعمال.

٢- تدهن الصينية بالسمن.

٣- تقطع الكنافة باليد إلى قطع صغيرة وترش بقليل من السمن ثم يوضع نصفها فى الصينية بحيث يغطى قاعها.

٤-تغطى بالمهلبية ثم تفرد باقى كمية الكنافة بحيث تغطى الوجه تماما وترش باقى كمية السمن على وجه الصينية.

٥-تزج فى فرن حار حتى يحمر الوجه ثم تقلب وتعاد إلى الفرن ليحمر الوجه الثانى وتسقى بالشراب جيداً ثم تقدم.

أصابع الكنافة

المقادير : ٢/١ كيلو كنافة طازجة – مكسرات مفرية للحشو – ٤/١ كيلو سمن – ملعقة سكر – فانيليا – ٢/١ مقدار من الشراب.

الطريقة

١-تؤخذ خصلة من الكنافة وتفرد على المنضدة وتساوى.

٢-يوضع مقدار ملعقة من الحشو على طرف الخصلة المفرودة ويلف كالأصابع ثم يقطع لفصله عن باقى الخصلة ويوضع فى صينية مدهونة جيدا بالسمن بشرط ألا يلامس الطرف المقطوع قاع الصينية.

٣-تكرر العملية حتى تنتهى الخصلة وترص الأصابع فى الصينية بجوار بعضها تماما.

٤-تكرر العملية حتى ينتهى المقدار.

٥-يقدح السمن ويرش على الأصابع وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها.

٦-ترص الأصابع على مصفاه لتصفية السمن ثم ترش بقليل من الماء الساخن وتهز المصفاه للتخلص من الماء بسرعة.
٧-تسقى الأصابع بالشراب المعد البارد وتترك حتى تبرد وتقدم.

كنافة بالجبن الريكوتا والقشدة

المقادير : ٢/١ كيلو كنافة – ٤/١ كيلو جبن ريكوتا – ملعقة كبيرة سمن – ملعقة كبيرة سكر – ملعقة كبيرة زبد – ملعقة كبيرة قشدة طازجة – مقدار من الشراب.

الطريقة

١-يدعك الجبن مع الزبد والسكر والقشدة حتى تصبح مثل الكريمة.
٢-تقطع الكنافة قطعا متساوية قصيرة بسكين حاد أو بمقص ثم تقلب فى ملعقة سمن على النار.
٣-تدهن صينية مستديرة بالسمن وترص نصف كمية الكنافة ثم يفرش خليط الجبن والقشدة ثم ترص بقية الكنافة ويضغط عليها جيدا باليد مع لف الصينية حتى تتساوى كل الكنافة ترش ملعقة سمن سايح على السطح.
٤-تزج الصينيه فى فرن متوسط الحرارة وبعد ١٠ دقائق ترفع إلى الرف الأوسط حتى يحمر السطح.
٥-تخرج الصينية من الفرن مع رش سطحها بملعقة كبيرة من الماء على هيئة رزاز ثم تسقى الكنافة الساخنة بالشراب البارد وتعاد إلى الفرن وهو ساخن لمدة ٥ دقائق حتى تتشرب الشراب كله.

كنافة بالكستردة

المقادير : ٢/١ كيلو كنافة – ٤/١ كوب سمن – ملعقة كبيرة بودرة كستردة – ملعقة كبيرة قشدة – كوب لبن – شراب سكر.

الطريقة

١-تذاب الكستردة فى قليل من اللبن البارد ويوضع باقى اللبن على النار حتى يغلى ثم تضاف الكستردة ويقلب حتى يغلظ قوامه فتضاف القشدة مع التقليب الجيد حتى تتجانس تماما فترفع من على النار وتترك لتهدأ حرارتها.
٢-تقطع الكنافة ثم تحمر فى قليل من السمن ويوضع نصفها فى صينية مدهونة بالسمن ثم توضع الكريمة ثم بقية الكنافة ويضغط عليها جيدا باليد حتى تتساوى ويوزع على الوجه قليل من السمن السايح.

٣-تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة وبعد ١٠ دقائق عند اصفرار الجوانب ترفع إلى الرف الأوسط حتى يحمر الوجه مع تهدئة النار.

٤-عند خروج الصينية من الفرن يرش على سطحها ملعقة كبيرة من الماء بنثرة على هيئة رزاز ثم تسقى الكنافة الساخنة بالشراب البارد وتعاد إلى الفرن وهو مطفأ لمدة ٥ دقائق حتى تتشرب الكنافة الشراب كله ويمكن تجميلها ببعض وحدات الفراولة وقطع الموز.

كنافة بالمكسرات

المقادير : ٢/١ كيلو كنافة — ٢ ملعقة كبيرة من السمن — ١ كوب قشدة — ٢/١ كوب مكسرات وزبيب — شراب سكر.

الطريقة

١-تفكك الكنافة وتقطع بالمقص أو السكين.

٢-تخفق القشدة بالشوكة ثم تقلب جيدا مع الكنافة حتى تختلط بها تماما.

٣-تدهن صينية مقاس ٢٨ أو ٣٠سم بالسمن جيدا ويوضع فيها نصف كمية الكنافة مع تسويتها ثم تفرد المكسرات عليها مع ملاحظة إبعادها عن الحافة وتفرد باقى الكنافة فوقها وتسوى جيدا مع الضغط عليها.

٤-يرش باقى السمن على الوجه وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر.

٥-فور إخراج الصينية من الفرن ينثر عليها باليد رزاز من الماء مقدار ملعقة كبيرة تقريبا وتسقى بالشراب البارد.

القطايف المحشو بالمكسرات

المقادير : ٢/١ كيلو قطايف — مكسرات محمصة ومفرية — سمن أو زيت للتحمير — ٢ ملعقة سكر سنترفيش — مقدار من الشراب.

الطريقة

١-يعد الحشو بإضافة السكر للمكسرات.

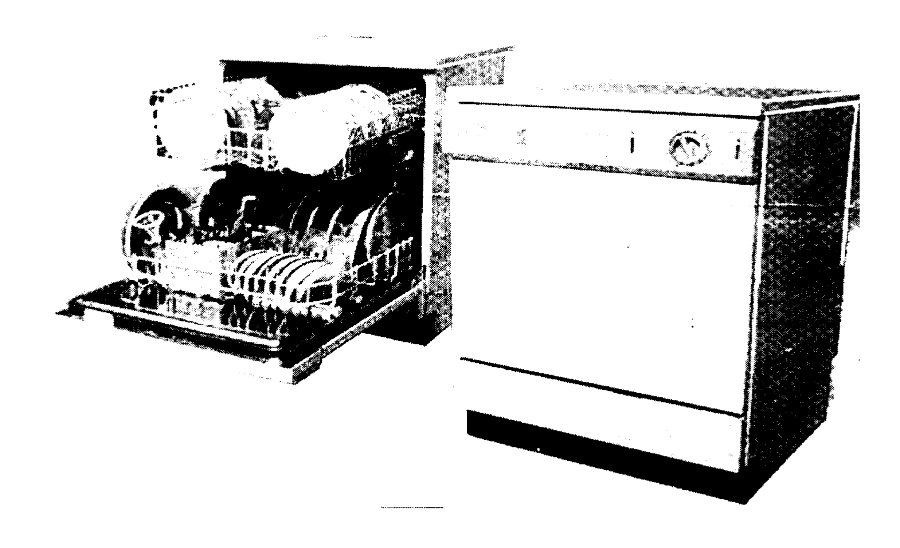
٢-تحشى كل واحدة بقدر من المكسرات ثم تدهن الحواف بالماء.

٣-تقفل الوحدات مع الضغط على الأطراف ثم تحمر فى الزيت أو السمن.

٤-تسقى بالشراب وهى ساخنة وقد ترش بجوز الهند المبشور وتقدم.

غسالة الأطباق الكهربائية

تعتبر غسالة الأطباق من الأجهزة المنزلية التى لا غنى عنها كما أنـــها تعتـــبر هامة جداً فى أعمال المطابخ ذات سعات التشغيل الكبيرة مثل مطابخ الفنادق أو الســـكن الجماعى أو المطاعم. وتعتمد نظرية تشغيل غسالة الأطباق على سقوط المياه بقوة على الأسطح المتسخة للعمل على إزالة بقايا الطعام.



شكل (٤)

تركيب غسالة الأطباق : *تتركب غسالة الأطباق من :-*

١- *الإناء :* هو المحتوى لعملية الغسيل كاملة ويوضع به رفان يدخلان بطريقة الجرار يتم صف أوانى الطعام فيها.

٢- *سخان تقليدى :* وهو مدخل المياه النظيفة إلى الغسالة ويقوم بتسخين الماء.

٣- *صمام إدخال الماء :* يسمح بدخول الماء من السخان إلى الغسالة.

٤- *وحدة توقيت الغسالة :* تعطى الأمر للصمام للسماح بدخول الماء.

٥- *المضخة :* تدفع الماء إلى الخارج كما تقوم بدفع المياه النظيفة من خلال ثقـــوب المرشاش فى حالة غسيل الأطباق. وهناك أنواع أخرى من الغسالات لها صمامـــات صرف دون المرور على المضخة.

٦- *محرك :* يقوم بتحريك المروحة التوربينية فى المضخة لدفع الميــاه مــن خـــلال فتحات المرشاش فيسبب الفعل الميكانيكى سقوط المياه على الأوانى.

٧- *مروحة :* توزع الهواء الساخن حيث يقوم السخان الكهربى برفع درجـــة حـــرارة الجو داخل إناء الغسيل ثم يتم دفع هذا الهواء بمروحة حتى يمكن توزيعه من خلال الأوانى لتجفيفها.

٨- *سخان كهربائى :* لتجفيف الأوانى بمفرده فى بعض الأنواع أو يكون معه مروحة فى أنواع أخرى لأداء نفس الوظيفة.

٩- *مستشعر أو مفتاح تحديد مستوى الماء :* يوجد داخل إناء الغسالة من الداخل وذلك لمنع تجميع المياه وارتفاع مستواها داخل إناء الغسيل.

١٠- *مزلاج :* موجود فى باب الغسالة لإحكام غلقه وتأمين دورة التشغيل.

١١- *وحدة توقيت :* توجد فى غسالات الملابس الاوتوماتيكية للتحكم فـــى تعـــاقب عمليات الغسيل — الشطف — التجفيف.

١٢- *مرشاش :* وهو إما يكون ثابت فى بعض الأنواع أو يكون هناك مرشا علويـــا وآخر سفليا يدوران أثناء رش المياه.

دورة تشغيل الغسالة

١-يتم وضع الأطباق المراد غسيلها فى هيكل أو رف من السلك من مقدمة الغســلة أو من أعلى طبقا لنوعية بناء الغسالة.

٢-يتم وضع كمية من المنظف.

٣-يتم دفع الرفين داخل الغسالة ويقفل الباب.

٤-توضع الغسالة فى حالة التشغيل وذلك بقفل مزلاج الباب ووضع مفتـــاح التشـــغيل على وضع البدء.

٥-ومن ثم تواصل الغسالة عمليات تشـــغيلها المختلفـــة لاســـتكمال دورات الغســـيل والشطف والتجفيف.

٦-بعد انتهاء عملية الغسيل تتوقف وتبدأ المضخة فى طرد مياه الغسالة بعد فتح صمام التفريغ وذلك فى الغسلة الأولى وبعد انتهاء التفريغ تبدأ دورة الشطف حيث صمـــام دخول الماء الساخن وتتراوح بين ٣ إلى ٥ دقائق ثم يتم تفريغ الماكينة ثانية.

٧-تبدأ دورة الغسل الثانية لتستمر ١ دقيقة وبعدها تفرغ الآلة لتشطف الأطباق.
٨-تبدأ الدورة النهائية وهى التجفيف التى تتم بواسطة وحدة التسخين.

العوامل الأساسية للتشغيل الجيد

١-التعرف على أنواع الإتساخ الناتج عن الأطعمة.
٢-اختيار المنظفات المناسبة فلا يجب استخدام الصابون المبشور أو مسحوق الصابون بل يستخدم منظف مصرح به من قبل صانع الغسالة.
٣-معالجة البقع بقع على أسطح الأطباق الصينى أو الزجاجية نتيجة للصدأ الموجود فى مواسير الماء المغذى من الشبكة العمومية ولإزالة البقع يجب غسل الأطباق بالمنظف العادى.
٤-تحديد درجة الماء المناسبة ويجب أن تكون بين ١٤٠-١٦٠ فهرنهيت.
٥-تحميل أرفف الأطباق ويفضل أن توضع الأوانى المفرطحة أو المسطحة مثل أطباق السلطة والصوانى والطاسة فى الرف السفلى وعادة ما يزود الرف السفلى بسله صغيرة لوضع الملاعق والشوك والسكاكين. وتوضع الفناجين والقصعات فى الرف العلوى وتوضع الأوانى فى وضع مقلوب أو على جانبها لسهولة التخلص من البقايا.

فن التعامل مع الآخرين

تأثير مفهوم الذات على علاقات الفرد مع الآخرين

غالبا ما يشعر الفرد المتمتع بالصحة النفسية السليمة بالطمأنينة والسعادة والابتهاج والتسامح إزاء الذات والآخرين وتنحسر لديه مشاعر الذنب أو القلق.

ونظرا لكون الفرد عضوا فى مجتمع يحيا وسط الآخرين ويتفاعل معهم فإن شعور الفرد بسعادته يجب أن يمتد ويتسع ليشمل سعادته واستمتاعه أيضا بعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين ويجب ألا يتعارض مع سعادة الآخرين. ويعد فهم الفرد الموضوعى لذاته أمرا ضروريا لأنه يجنب الفرد الجنوح سواء بتوهم استعداداته وقدراته على نحو مبالغ فيه فيخدع نفسه بالإستعلاء على الآخرين وأوهام العظمة الكاذبة، أو بالتقليل من شأن نفسه والحط من قدرها فيشعر بالنقص والدونيه والخجل والنفور بل والتعاسه مما قد تنطوى عليه نفسه من عيوب أو معوقات عضوية أو جسمية.

ولا يكفى فقط أن تعرف ذاتك وترضى عنها أو تتقبلها ثم تتخذ موقفا سلبيا استسلاميا وإنما يجب العمل بشكل إيجابى على تنمية ما تتمتع به الذات من استعدادات واستثمار ما لديها من إمكانات وقدرات إلى أقصى ما يمكنها بلوغه بما يحقق النفع والفائدة لكل من الفرد ومجتمعه.

أسس الإتصال الفعال

تعتبر عملية الاتصال من أهم العمليات التى يسعى إليها كل من المرسل والمستقبل لإكسابها صفة الفاعلية والحيوية ليكون الهدف منها فى النهاية زيادة فاعلية المرسل حتى يستطيع التعبير عن كل معانية بدقة ووضوح وكذلك زيادة فاعلية المستقبل بحيث يستطيع ترجمة الرسالة بدقة متناهية وهذه العوامل تتفاعل مع بعضها وتؤثر كل بالأخرى ويصعب الفصل بينها وأهم هذه العوامل.

١ - التمكن من مهارات الاتصال الفعال ويتم ذلك من خلال

أ- حسن الإرسال والاستقبال أى يجب إتقان مهارة الإصغاء والتفسير.

ب- إرهاف الحساسية لمشاعر الآخرين.

٢ – **اتجاهات المرسل والمستقبل** : يتكون لدى المرسل والمستقبل ثلاث أنواع من الاتجاهات هى :

أ- *الاتجاه نحو النفس :* عندما يتكون لدى المرسل اتجاه سلبى نحو نفسه أو اتجاه إيجابى زائد عن اللازم يصل للغرور فإن تأثير المرسل على المستقبل يقل أو يتلاشى فيجب أن يكون لديه اتجاه إيجابى نحو نفسه من خصائصه الثقة بالنفس وبنفس الطريقة تؤثر اتجاهات المستقبل فى مدى استفادته من الرسالة وتمكنه منها.

ب- *الاتجاه نحو الرسالة :* الاتصال يكون فعالا ومحققا لأغراضه إذا تكونت لدى المرسل والمستقبل اتجاهات إيجابية نحو الرسالة فإذا لم يكن المعلم مؤمنا بالمادة التى يدرسها فلن يستطيع توصيلها للدارسين بطريقة فعالة وكذلك إذا كون المستقبل اتجاهات سلبية نحو الرسالة التى قد تكون مادة دراسية معينة فإنه سينصرف عنها ولن يبذل مجهود لفهمها.

ج- *الاتجاه نحو الآخرين :* ونقصد بها اتجاهات المرسل نحو المستقبل والآخرين فإذا كون المعلم اتجاها سلبيا نحو الدراسين فلن يقوم بأداء رسالته على خير وجه مما يؤثر فى العملية التعليمية من عدم تحقيقها لأهدافها وإذا كون المستقبل اتجاها إيجابيا عن المرسل فإن استفادته من الرسالة تكون أعم وأشمل والاتصالات فعالة.

٣ – **الوضوح المعرفى للمستقبل والمرسل** : ينبغى على المشتركين فى عملية الاتصال أن يكونوا واعين معرفيا بكل مكوناتها من حيث وضوح الأهداف والأدوار والوظائف والعلاقات.

٤ – **المستوى الثقافى والاجتماعى للمرسل والمستقبل** : يجب علينا معرفة أنواع النظم الاجتماعية التى يعمل فى إطارها المعلم ومكانه فى النظام الاجتماعى والأدوار التى يؤديها والقيمة التى يلصقها بنفسه أو بغيره والمعتقدات والقيم الثقافية الغالية عليه وأشكال السلوك المقبولة وغير المقبولة لديه وتوقعات الآخرين فيه لأنها تؤثر على أغراض الاتصال واختيار المفردات المستخدمة والمعانى التى تعطى لهذه المفردات.

٥ – **الرموز التى صيغت بها الرسالة** : يجب أن تكون الرموز معروفة للمستقبل والمرسل ويمكن للمعلم أن يضع الرموز فى ترتيب معين بحيث يصبح لها مغزى عند التلميذ وهذه الرموز تبدأ من الحروف ثم الفقرات ثم الجمل ثم الألفاظ.

٦- **طريقة معالجة الرسالة** : معالجة الرسالة هى القرارات التى يتخذها المعلم فى اختياره وترتيبه لكل من الرموز أو الألفاظ أو المضمون.

وتتضمن معالجة الرسالة أيضا الأسلوب الذى يختاره المرسل لعرض رسالته كأن يعرض الرسالة بأسلوب مباشر محدد أو يعتمد على الأسلوب التأثيرى الذى يستثير عواطف المستقبل وأحاسيسه أو التكرار والتأكد والمبالغة.

٧- **محتوى الرسالة** : وهو مادة الرسالة التى اختارها المعلم لتعبير عن أهدافه فمضمون الرسالة هى العبارات التى تقال والمعلومات التى تقدم للمستقبل وينبغى أن يختارها المرسل فى ضوء تحقيقها للهدف من الاتصال مناسبتها للمستقبل كما يفضل أن يرتب المرسل المادة حسب أهميتها وتدرجها بطريقة مسلسلة متكاملة.

٨- **اختيار الوسيلة** : الوسيلة هى القناة التى تحمل الرسالة إلى المستقبل واختيارها يساعد على فهم الرسالة وزيادة فاعلية الاتصال.

وسائل فض المنازعات :

يحدث الشجار بسبب الإعتداء على ملكية الفرد أو التنافس على اللعب وقد يكون بسبب الغيرة أو الشعور بالنقص لذلك يجب على الأم أو المعلمة الاحتفاظ بهدوئها بقدر الإمكان أثناء ثوره الغضب أو الشجار أو محاولة التوصل إلى السبب الحقيقى للنزاع وحله بهدوء وبدون انفعال وبإستخدام الحزم الخالى من القسوة مع المخطئ وتوضيح أسباب الخطأ. وهناك بعض الأفراد الذين يلجأون إلى النزاع لجذب اهتمام المعلمة أو الأم ويجب تجاهل تصرفات الفرد ونزاعاته وسوف يتوقف بمفرده عندما لا يجد النتيجة التى يتوقعها.

تنفيذ بعض القطع الملبسية اللازمة أثناء أعداد الأطعمة

يجب أثناء الوقوف فى المطبخ لاعداد الأطعمة أن تحافظى بقدر الإمكان على الملابس التى ترتدينها ولتحقيق ذلك فإنك تلقى صعوبة بالغة لذلك يجب ارتداء مريلة المطبخ فوق الملابس المنزلية التى ترتدينها. ومريلة المطبخ لها أشكال متعددة ومختلفة ولتنفيذها يتبع ما يلى :

طريقة عمل مريلة المطبخ بأنواع المختلفة

توجد من مرايل المطبخ أنواع متعددة منها القصير ومنها الطويل ومنها ما يصنع من الأقمشة وأنواع أخرى من المشمعات وأنواع أخرى من طبقتين إحداهما قماش والأخرى مشمع. ولعمل باترون مريلة مطبخ قصيرة يتبع الآتى :

١ -يرسم مستطيل أبعاده تعادل طول المريلة والبعد الآخر عرض المريلة وفى هذا الباترون ٥٠سم وعرضها ٨٠سم فيكون بذلك بعدى المستطيل ١٥٠سم×٨٠سم.

٢ -يتم تحديد أماكن الجيوب المطلوبة سواء جيب واحد أو اثنين.

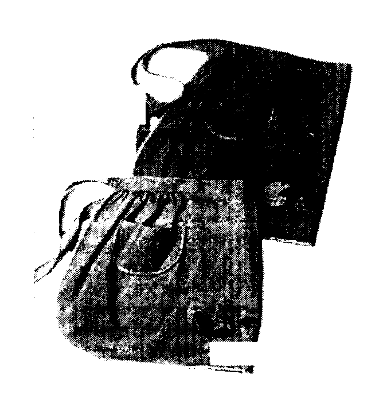
٣ -عمل دورانات فى أركان ذيل المريلة أو تشكيلها بأى خط زخرفى آخر.

٤ -تركيب حزام على خط الوسط من نفس القماشة وخياطته الأيمن والأيسر أو يتم تركيب حزام الوسط بطول يعادل دوران الوسط مضاف إليه ٢٠سم من كل جانب وخياطته على خط الوسط بحيث يكون منتصفه على خط نصف المريلة ويكون عرضه من ٦: ١٠سم.

طريقة عمل مريلة مطبخ محلاه بشرائط جالون

- نفس الباترون السابق ولكن يزيد الطول بمقدار ١٠سم ليصبح ٦٠سم وعرض الباترون ٨٠سم ويزيد أيضا الصدرية والتى تركب على حزام الوسط وتقل عنه بمقدار ٥٠سم أى عرضها ٣٠ وطولها ٣٠سم كما هو موضح فى الشكل.
- ويتم عمل الحمالة التى تبدأ من صدر المريلة وتلف حول الرقبة حتى النقطة المقابلة لبدايتها على صدر المريلة من الجانب الآخر.
- ويعادل هذا الطول من ٧٠سم إلى ٧٥سم بغرض ٨سم ويستخدم بها جالون جاهز ويقص بهذه الأبعاد ٨×٧٠سم.

- ثم يركب فى صدر المريلة بخياطة بدايته ونهايته عند طرفى صدر المريلة وعلى بعد من ١٨سم : ٢٠سم بين طرفى الحمالة على صدرالحمالة على صدر المريلة كما موضح بالشكل.



شكل رقم (٥)

طريقة عمل غطاء الرأس

يتم عمل غطاء الرأس المستخدم بالمطبخ بمقاسات عديدة وتبدأ من ٢٠سم وحتى ٣٠سم. وهو طول القطعة المرسومة للدائرة وتتم المراحل كالآتى :

١-يتم رسم دائرة على ورقة شفاف قطرها يتراوح من ٢٠سم إلى ٣٠سم.

٢-يتم وضعها على القماش ثم قصها.

٣-يتم أخذ الدائرة المقصوصة من القماش وخياطه أستك شريط "ضيق" على حرف الدائرة.

٤-يتم بذلك تشكيل غطاء الرأس بصورة مبسطة سهلة وتعطى شكل جميل لغطاء الرأس.

ومن الممكن أن يدكك حرف الدائرة بأستك رفيع أو قطان من الحرير المجدول مثل أربطة الأحذية ثم رابطة على الطول المناسب بما لا يضايق مرتديها.

تدريبات على الوحدة الثانية

السؤال الأول: أكملى العبارات التالية :

١ – تنقسم الولائم إلى ولائم ....، ....، ....

٢ – المشهيات عبارة عن أصناف .... تقدم فى ....

٣ – الشروط الواجب مراعاتها عند عمل الخبز هى ....، ....، ....

٤ – وحدة توقيت الغسالة تعطى الآخر .... للسماح بدخول ....

٥ – يتكون لدى المرسل والمستقبل ثلاث أنواع من الاتجاهات هى ....، ....، ....

٦ – معالجة الرسالة هى ....

السؤال الثانى:

ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة :–

١ –تتوقف كمية الماء عند عمل المخبوزات على نوع الدقيق.

٢ –معظم أطباق الحلوى الشرقية تتميز بإرتفاع نسبة المواد الدهنية والسكريات والنشويات.

٣ –تقوم المروحة برفع درجة حرارة الجو داخل إناء الغسالة.

٤ –توضع الأوانى المسطحة فى الرف العلوى فى الغسالة.

٥ –من المستحب تقديم الكنافة أو البسبوسة بعد الوجبات المحتوية على المحشى أو المكرونة أو النشويات عامة.

السؤال الثالث:

قومى بعمل تصميم لمريلة مطبخ وتحديد الخامات اللازمة لها وتنفيذها.

الصف الثالث الإعدادي المهني

شعبــة طفولــة

الوحـــــدة الأولى
أطفالنا بين الروضة والمنزل

١ – القوانين واللوائح والتشريعات المنظمة لرياض الأطفال.
٢ – أركان الروضة.
٣ – الطرق الواجب مراعاتها لتوفير عنصر السلامة والأمان بالروضة.
٤ – الإسعافات الأولية.
٥ – مشكلات تربية الطفل.
٦ – طرق ملاحظة الأطفال.
٧ – الوسيلة التعليمية المناسبة للأطفال.
٨ – استخدام بعض خامات البيئة فى عمل الألعاب المناسبة للأطفال.

الوحـــــــدة الأولى

أطفالنا بين الروضة والمنزل

مقدمـــــــة

تعتبر مسيرة التطور والتغيير هى سنة الحياة والعمران البشرى منذ أن خلق الله آدم حتى تقوم الساعة ، وقد تحولت سبل العناية والرعاية وتنشئة الأطفال فى كل مـــن الأسرة والمجتمع من العشوائية إلى التخطيط والتطوير الفعلي المقصود فأصدرت الدولة القوانين والتشريعات لتنظيم رياض الأطفال لمواكبة التقدم العـــالمي ومراعـــاة الأمـــن والسلامة للأطفال وتربيتهم وفق أحدث الأسس العلمية كما اهتمـــت الأســـرة بأطفالـــها ومشكلاتهم وكيفية حلها وتنشئتهم تنشئة صالحة .

القوانين واللوائح والتشريعات المنظمة لرياض الأطفال

انطلاقاً من اهتمامنا بالطفولة وتمشيا مع الاتجاهات التربوية المعاصرة، عمـــدت وزارة التربية والتعليم فى جمهورية مصر العربية إلى إصدار قرار ينظـــم العمـــل فـــى رياض الأطفال قرار وزارى رقم ١٥٤ لسنة ١٩٨٨ بشأن تنظيم رياض الأطفـــال فـــى المدارس الرسمية وينص هذا القرار على التالى :

١ – يجب الاهتمام بالتنمية الشاملة والمتكاملة لكل طفل فى المجالات العقلية والجســـمية والحركية والانفعالية والاجتماعية والخلقية مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفرديـــة فى القدرات والاستعدادات والمستويات النمائية.

٢ – إكساب الأطفال المفاهيم والمهارات لكل من اللغة العربيـــة والرياضيـــات والعلـــوم والفنون والموسيقى والتربية الحركية والصحة العامة والنواحى الاجتماعية.

٣ – التنشئة الاجتماعية السليمة فى ظل المجتمع ومبادئه.

٤ – تلبية حاجات ومطالب النمو الخاصة بهذه المرحلة من العمر لتمكين الطفل مـــن أن يحقق ذاته ومساعدته على تكوين الشخصية السوية القادرة علـــى تلبيـــة مطـــالب المجتمع وطموحاته.

٥ – الانتقال التدريجى من جو الأسرة إلى المدرسة بكل ما يتطلبه ذلك من تعـــود علـــى النظام وتكوين علاقات إنسانية مع المعلمة والزملاء وممارسة أنشطة التعلم التـــى تتفق مع اهتمامات الطفل ومعدلات نموه فى شتى المجالات.

٦-تهيئة الطفل للتعليم النظامى بمرحلة التعليم الأساسى.
٧-استخدام وسائل العصر فى حماية الطفل ورعايته وتوفير حياة أفضل لأطفالنا.
٨-إعطاء الطفل نصيبا عادلا من الثقافة بكل فروعها من آداب وفنون ومعرفة وإعلام.
٩-توفير المساحات الرياضية وأماكن ممارسة الهوايات التى تنمى الإبداع فى المدارس التى لا تتوافر فيها هذه الأماكن فى موعد أقصاه عام ١٩٩٩.
١٠- يجب أن يكون للطفل وقاية خاصة وأن تتاح له الفرص والوسائل وفقا لأحكام القانون وغير ذلك لكى ينشأ من النواحى البدنية والروحية والاجتماعية على نحو طبيعى وفى ظروف تتسم بالحرية والكرامة.
١١- ضمان الوقاية للطفل من كافة ضروب الإهمال والقسوة والاستغلال.
١٤- كما يقر القرار الوزارى فى مادته ٦، ٧، ٨ على الآتى :-

مادة ٦ : لا يقسم اليوم بروضة الأطفال إلى حصص دراسية بل تعمل بنظام اليوم المتكامل بحيث يمارس الأطفال أنشطة متنوعة ويمرون بخبرات متكاملة تنمى فيهم الجوانب الروحية والخلقية والجسمية والحركية والاجتماعية والانفعالية.

مادة ٧ : لا يجوز بأى حال من الأحوال تكليف الأطفال بواجبات منزلية.

مادة ٨ : تتولى الوزارة تشكيل لجنة مختصة فى مناهج طفل ما قبل المدرسة لتأليف كتب الأنشطة المتنوعة لتنمية مهارات الأطفال وكتب أدلة المعلم وتقوم الوزارة بتوزيع هذه الكتب على جميع رياض الأطفال.

ويراعى تقسيم يوم الروضة إلى فترات بين الأنشطة الهادئة والحركية وتخصيص أوقات للنشاط الحر خلال اليوم لعدم إرهاق الطفل .

أركـــان الروضـــة

تتعدد الأركان فى الروضة والهدف من تعدد الأركان وتنوع النشاطات أن يختـــار كل طفل الركن والنشاط الذى يشبع حاجاته ويرضى ميوله ويتفق مع استعداداته وقدراته لأن الطفل يبدأ فى التفكير حين يبدأ فى العمل والنشاط الحر وتقل همته ويفـــتر تفكـــيرد وإبداعه إذا قصرنا نشاطه على ما يقال له أو يملى عليه.

أما أركان الفصل فتتضمن :

١ – *ركن الحمام :* ويشمل منضدة وطست بلاستيك، أبريق، منشـــفة لوفـــه، صابونـــة. إسفنج، فرشاه، مرآه، مشط ويتدرب الطفل فيه على الاغتســـال، التجفيـــف وغســـل ملابس الدمية وما إلى ذلك.

٢ – *ركن المطبخ :* ويزود عادة ببوتاجاز لإعداد بعض الأطعمة الخفيفة مثـــل الكاكـــاو باللبن، خشاف ببعض التمر، سلطة فواكه، ليمونادة ويتضمن المطبخ بجانب المـــواد التموينية التى يستخدمها فى إعداد الطعام : لبن بودرة، مكعبـــات شـــوربة، كاكـــاو. بالإضافة لبعض أوانى الطهى.

٣ – *ركن حجرة الطعام :* وهو ركن مستقل عن المطبخ به منضـــدة ورفـــوف متنوعـــة لترتيب الملاعق والشوك والصحون والأكواب والمناشف والمفارش.

٤ – *ركن العلوم :* يمارس الطفل فيه طـــرق اســـتخدام العدســـة المكـــبرة أو اســـتخدام المغناطيس فى جذب الأشياء المتنوعة وتصنيف الأشياء التى تطفو على سطح المـــاء من التى تغوص فيه أو استخدام المرايا فى انعكاس الضـــــوء، أو ملاحظـــة بعـــض الحشرات بالعدسات المكبرة أو يقوم الأطفال بتنسيق الزهور، أو القواقع والأصـــداف والثمار الجافة أو الأدوات التكنولوجية لعمل متحف أو معرض.

٥ – *ركن الألعاب التنكرية والمرآه :* يتضمن عادة بعـــض الملابـــس القديمـــة للرجـــال والنساء والأطفال : معاطف، أحذية، أحزمة، حقائب يد، عقود، جوارب، ايشـــاربات. حلقان وأساور، يتنكر الصغار فيها عندما يلعبون الشخصيات التى يحبونها ويقلدونها كما يزود ببعض الشماعات الزاهية والرفوف لترتيب الملابس عليها.

٧ – *ركن المطالعة :* تنتقى كتب ركن المطالعة بحيث يكون غلافها سميكا وغـــير قـــابل للتمزيق، ألوانها جميلة وصورها كبيرة وجذابه وقليلة التفاصيل وليست من نـــوع الكاريكاتير وكلماتها قليلة كما يزود بقصص ذات أشرطة مسجلة ويـــدرب الأطفـــال على استخدام جهاز التسجيل، يتم تقسيم الأطفال إلى مجموعات بحيث تستعمله كـــل

مجموعة بشكل دورى بواسطة قائمة للأسماء، ويمكن تنظيم اسـعادة خارجية بحيث يستعير كل طفل كتابا واحدا فى نهاية الأسبوع.

- يلصق رموز على كل نوع من الكتب فيكون رمز القصص الدينى صورة مسجد مثلا. والقصص الاجتماعى صورة ولد وبنت وقصص الحيوان صـورة حيـوان يختـارد الأطفال .

ويزود الركن ببعض المقاعد أو المراتب وبعض الرفوف التـى يوضـع عليـها الكتب أو البطاقات المصوره التى تستخدمها المعلمة فـى إكسـاب الطفـل المـهارات الأساسية التى تهيئ الطفل للقراءة والكتابة.

٨- *ركن التعايش الأسرى :* وهو ركن يمثل البيت وأرضه مفروشة بسـجاده وعليـها وسائد ويؤدى فيه الأطفال أدوار أفراد العائلة، حيث يجلسون فى هدوء حول صينية وأكواب وصحون وغيرها من أدوات تقديم الشاى والكعك، وكأنـهم فـى منازلـهم ويرتدون فى هذا الركن ملابس الكبار ويتحدثون بأحاديثهم ممـا يزيـد حصيلتـهم اللغوية، هذا الركن لا يحتاج إلى تكلفة باهظة فأدواته يمكن تجميعها بدون شـراء مثل أوانى الطهى وأوانى تقديم الشاى والكعك والملابس وهاتف ومذيـاع وسـاعة حائط ولعب قماش ومرآه ومشط وزجاجات عطر.

٩- *ركن البناء والهدم أو ركن المكعبات :* يتدرب فيه الأطفال على عمليـات معرفيـة متعددة مثل مفاهيم الأطوال والأوزان ومفاهيم القياس والربط بين العلاقات المساحية والحجمية والقسمة والتسلسل والتطابق والتوازن والثبات والجاذبية ويتطلب توافـر وحدة كاملة على الأقل من المكعبات الخشبية الصلبة حوالـى (٢٠٠) قطعـة تضـم أشكالا هندسية وأحجاما مختلفة. يمكن أن يضاف إليها العلـب الفارغـة وصنـاديق الكرتون وقوالب الطوب والاسطوانات وغير ذلك مما ينمى لديهم مفـاهيم الأطـوال والأوزان والأشكال كما ينمى الحواس والخيال ويدرب العضلات الكبيرة والصغيرة.

- يحتاج إلى مكان متسع وأرض لينه لتلافى ضجيج المكعبات ولا يحتاج إلـى أثـاث. ويتم تدريب الأطفال على إعادة المكعبات إلى الرفوف مرتبة بعد الانتهاء ومن غـير المسموح به إلقاء المكعبات أو استخدامها فى الضرب أو دق بعضها فى بعض.

١٠ - *ركن الألعاب التركيبية (ألعاب المنضدة) أو الألعاب الهادئة :* يسمى ركن الألعـاب التعليمية أو المعرفية، ومعظم أدواته ألعاب تركيبية تمارس علـى المنضـدة أو علـى البساط مثل تجميع الصور المجزأه وألعاب الدومينو الخاصة بالأشـكال أو الألـوان أو الكلمات أو الحروف أو خرز وخيط بألوان وأحجام وأشكال مختلفة.

- يحتاج هذا الركن إلى أرفف ومناضد ونباتات وحيوانات فى أقفاصها وميزان بكفتين ومغناطيس وزجاج مكبر وأجراس وأشرطة مرئية وحشرات محنطة وحشرات غير ضارة وحوض سمك.

١٤- *ركن الكتابة* : يزود بأقلام ذات سن طرى عريض وأوراق ذات مساحة كبيرة وألواح الإردواز وألوان الشمع والفلوماستر والطباشير.

- يفضل البدء بالمجسمات كعمل دوائر بالعجن أو الطباشير على السبورة ثم تنقل إلى البطاقات حيث تكون الدوائر المطلوب تكملتها كبيرة فى البطاقة الأولى ثم تقل مساحتها فى البطاقة الثانية وتقل أكثر فى الثالثة ونتدرج حتى يمكن للطفل كتابة الحروف التى تشبه الدائرة.
- يجب استخدام الخطوط الإرشادية فى البداية وكذلك الأسهم التى تبين اتجاه سير الحرف عند كتابته.

١٥- *ركن الرياضيات* :يزود بما يمثل الدكان ونوفر فيه نقوداً حقيقية ونقوداً من اللعب وفئرانا وأدوات قياس كما يزود بلعب لتعليم مفاهيم ما قبل الأعدد والأرقام سواء كانت لعبة الدومينو أو الكوتشينة الخاصة بالأشكال والأعداد.

١٦- *أركان أخرى (مؤقتة)* :مثل ركن الماء وركن الرمل وركن النجاره وركن البيع والشراء (بقالة – فاكهة – خضراوات) وركن حيوانات المزارع فى الحديقة وركن مركز الشرطة.

الطرق الواجب مراعاتها لتوفير عنصر السلامة والأمان بالروضة

١- أماكن اللعب تكون خالية من الأدوات الحادة وأجهزة اللعب ذات الأطراف الحادة والتنوءات.
٢- تغطية أرضية ساحات اللعب بالرمل أو العشب الأخضر (النجيلة).
٣- تغطية الأسلاك الكهربائية فى الروضة.
٤- إبعاد المواد السامة مثل بعض الأدوية ومواد التنظيف عن أيدى الأطفال.
٥- تنمية الشعور لدى الطفل بأنه المسئول عن توفير أسباب الأمان لنفسه وتوجيهه نحو تحقيق هذا الهدف باستخدام استراتيجيات متعددة تعتمد على القصة والمواقف واللعب التعليمية التى تنمى فى الطفل مفهوم الحذر والسلامة والأمان.
٦- الفحص الطبى الشامل للأطفال عند التحاقهم بالروضة فى بداية العام الدراسى بالإضافة إلى الفحص الدورى لتجنب الأمراض المعدية.
٧- إحاطة الروضة بسور من البناء والأشجار الكبيرة فهذا يمنح الطفل الشعور بالأمان ويحمى المبنى من المتطفلين.
٨- توفير الإضاءة والتهوية ودرجة الحرارة خاصة الإنارة الطبيعية الكافية بغرفة النشاط.
٩- تنظيم غرفة النشاط بشكل يسمح للأطفال بالتعرض لحرارة الشمس فى الشتاء وحجبها عنهم فى الصيف.
١٠- التصميم الجيد للنوافذ للتحكم فى تهوية الغرفة وتزود بسلك لمنع دخول الحشرات.
١١- توفير الكراسى الخفيفة الوزن ليسهل على الأطفال تحريكها وتغيير أماكنها حسب طبيعة الأحوال الجوية ومتطلبات النشاط.
١٢- المناضد ذات سطوح ملساء غير لامعة حتى لا تعكس الضوء فى عيون الأطفال.
١٣- تظلل أجهزة اللعب لحمايتها وحماية الطفل من حرارة الشمس والمطر.
١٤- ترتيب الأثاث بحيث لا يصطدم الأطفال بالأثاث عند الدخول أو الخروج.
١٥- استخدام المناضد الدائرية حتى لا تؤذى الأطراف الحادة الأطفال.
١٦- يكون البناء من طابق واحد حتى لا يتعرض الأطفال لأخطار استعمال السلالم.

الإسعافات الأولية

نقصد بالإسعافات الأولية مجموعة الأساليب المستخدمة لمواجهة الحوادث اليومية المفاجئة وغير المتوقعة.

ويجب أن يكون فى كل مدرسة وبصفة خاصة فى رياض الأطفال حيث يمكث الأطفال أغلب ساعات اليوم وبالتالى يجب أن نهتم اهتمام كبير بوسائل الإسعافات الأولية والرعاية العاجلة فى حالة الحوادث ويجب أن يكون هناك اهتمام بصندوق الإسعافات الأولية من حيث استيفاء الناقص منه وتكملة الذى استهلك منها.

أهمية الإسعافات الأولية

١- تمكن الفرد من إسعاف نفسه وإسعاف من حوله فى المفاجآت والكوارث والحالات الطارئة من خلال إلمامه بالمبادئ الأساسية.

٢- تساعد فى تخفيف ألم المصاب وحمايته من الموت السريع والمحافظة عليه وعلى حياته ومنع المضاعفات عنه حتى يحضر الطبيب .

٣- تساعد فى معرفة الطريقة الصحيحة للتعامل مع المصاب وما يجب عمله عند نقل المصاب إلى المستشفى ففى حالة الكسور يحتاج المصاب إلى معاملة خاصة عند تحريكه أو نقله حتى لا تحدث له مضاعفات خطيرة.

٤- كل مجتمع معرض لأن تنقطع الاتصالات الداخلية وتحول دون وصول الطبيب بالسرعة اللازمة أو تحول دون أخذ المصاب إلى الطبيب وهذه هى الفترة الحرجة التى تتطلب القليل من المعرفة للمحافظة على حياة المصاب ومنع المضاعفات.

٥- فى حالة الأطفال الصغار فى الروضة فإنهم يتعرضون إلى بعض الحوادث البسيطة والجروح والكدمات التى تحتاج إلى معاملة عاجلة حتى لا يتلوث الجرح أو تحدث مضاعفات.

بعض الإسعافات الأولية البسيطة

١- *جرح بسيط :* أى جرح يمكن أن يكون غاية فى الخطورة لأنه يمكن أن يساعد على دخول الجراثيم إلى الجسم وبخاصة فيروس التيتانوس ولإسعاف الجروح يجب اتباع الآتي:

١- يتم تنظيف الجرح بعناية فائقة باستخدام قطن معقم مبلل بالمواد المطهرة بدون أن تلمس الأصابع الجرح ثم ربطه حتى تلتحم الأنسجة.

٢- لا يوضع القطن مباشرة على الجرح قبل الربط وإنما توضع قطعة من الشاش.

٣- إذا كان الجرح عميقا يجب أن يتدخل الطبيب فورا لمزيد من النظافة وخياطة الجرح.
٤- إذا تورم الجرح بعد ١٢-١٣ ساعة يجب تدخل الطبيب لأن الجرح يكون قد تلوث.
٥- يجب حقن المريض بحقنه تيتانوس إذا كان سبب الجرح (مسامير - أسياخ - حديد - زجاج - سكاكين) وهى أشياء مدببة.
٦- يجب إخراج دم من الجروح التى تسببها أشياء مدببة لفترة وجيزة حتى تمنع تلوث الأنسجة القريبة.
٧- إذا كان خروج الدم غزيرا تربط المنطقة التى تعلو الجرح ويسرع للطبيب.
٨- لا يجب دهان أى مرهم إلا بأمر الطبيب.

٢ - نزيف بسيط : يمكن تصنيف أنواع النزيف على النحو التالى :

١- نزيف من الشعيرات وهو نشع الدم ويكون لون الدم أحمر.
٢- نزيف من الوريد ويكون لون الدم أحمر داكن (مائلا إلى الزرقة).
٣- نزيف شريانى وفيه يتدفق الدم بقوة ويكون لونه أحمر قانى ويخرج من الشريان على شكل دفعات متماشية مع ضربات القلب.

العلاج :

١- إذا كان النزيف شعيرى يضغط على الجرح بعد غسله بالماء البارد ويطهر بالكحول النقى أو صبغة اليود أو الميكروكروم.
٢- إذا كان النزيف وريدى يضغط على الجرح ويوضع رباط حول العضو المصاب على أن يوضع أسفل الجرح.
٣- إذا كان النزيف شريانى فيضغط على الجرح ويوضع رباط حول العضو المصاب على أن يوضع أعلى الجرح.
٤- نزيف السن المخلوعة وتبل قطعة قطن بماء مثلج ثم توضع فوق السن أو مص قطعة ثلج وإذا لم يتوقف النزيف يعرض على الطبيب.
٥- نزيف الأنف ولعلاجه يجلس المصاب على كرسى ورأسه إلى الخلف وتوضع مكمدات من المياه المثلجة على الأنف والجبهة وقد يضغط على جانبى الأنف باليد أو تحشى الأنف بقطعة قطن مبللة بالماء المثلج.

٣ - كسر بسيط :

١- فى حالة التواء المفصل أو الجذع يجب تجنب التدليك أو المساج الذى يسبب أضرار كثيرة ويجب عدم تحريك الجزء المصاب لعدة أيام مع ربطة برباط ضاغط.

٢-فى حالة الملخ يتم تجنب عمليات التدليك بصورة مطلقة لأنه يضر أربطة المفاصل ويتم اللجوء للطبيب.

٣-فى حالة الكسر إذا كان هناك ورم أو آلام شديدة أو عدم قدرة الشخص على تحريك الجزء المصاب يجب عدم تحريك الجزء المصاب واللجوء إلى الطبيب.

العلاقة بين الروضة والمنزل

إن اهتمامات الأطفال لا تعرف حدود الوقت أو المكان فالأطفال دائمو التعلم ودائمو المحاولة للتعرف على بيئتهم وفهمها ولهذا فإن القائمين على التعليم فى رياض الأطفال، يجب أن يضعوا فى اعتبارهم أهمية الاستمرارية فى مناهج رياض الأطفال فالأطفال لا يأتون إلى الروضة كالصفحة البيضاء ولا ينصرفون عنها لكى تتوقف خبراتهم. وبالتالى فعلى المعلمة فى الروضة أن تبدأ من حيث يقف الطفل وأن تضع فى اعتبارها، أن هذا التعليم سوف يتأثر بخبرات الطفل خارج الروضة كما أنه سيؤثر فيها وعلى هذا فمن المهم أن تكمل خبراته فى كل منها بعضها البعض.

ولذلك فإن الروضة يجب أن تكون على اتصال مستمر مع الأسرة لأن التعلم الذى سوف يتم داخل الروضة يعتبر إمتداد لما سوف يتعلمه الطفل فى المنزل.

كما أن من أهداف الروضة الأساسية إعداد الطفل لكى يكون عضوا فى المجتمع وهذا يستدعى أن تساعد الروضة الطفل فى التعرف على هذا المجتمع ولذا فإن الروضة يجب أن تكون على اتصال بالآباء والأسرة من خلال مجالس الآباء وكذلك من خلال التقاء المعلمة اليومى بأسرة الطفل عند تسلمه أول اليوم وعند انصرافه. ويجب أن تعمل الروضة بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المختلفة، ومع الأسرة لكى تحقق أفضل نمو ممكن للطفل وسط مجتمعه.

مشكلات تربية الطفل

مظاهر المشكلات فى روضة الأطفال :تنقسم المشكلات فى روضة الأطفال إلى:

أولاً:-المشكلات السلوكية اليومية الطارئة:

- التحدث بألفاظ نابية.
- المس بمرافق الروضة.
- العصبية وسهولة الإثارة.
- إيذاء الآخرين.
- الإصابة بالملل والضيق.
- ضعف الإنتباه.
- الغضب وعدم الاستقرار.

علاج المشكلات السلوكية اليومية الطارئة :

- معرفة المعلمة بالخصائص والحاجات النفسية للطفل له دوره الفعال فى توجيه السلوك، وعلاج المشكلات اليومية الطارئة ويفيد فى تنمية الضمير داخل الطفل ويصبح سلوكه المرغوب فيه نابعا من ذاته.
- استخدام الحزم الخالى من القسوة عند مواجهة السلوك السلبى فالأطفال فى هذا السن يحتاجون إلى الرفق واللين والرحمة.
- المثابرة والتكرار ودوام التذكير بالأنظمة والتشجيع يجعل السلوك الطيب عادة.
- قد يكون غضب الطفل نتيجة لأنه التحق حديثا بالروضة ويواجه بيئة جديدة فيجب استدعاء والدة الطفل لوضع خطة توضح الأسلوب الذى يجب اتباعه لتوجيه سلوكه.
- توفير القدوة الصالحة عند توجيه السلوك كالوالدين والمعلمة.
- استخدام أساليب الثواب والعقاب الفعالة فى توجيه السلوك.

ثانياً:-المشكلات السلوكية الراسخة أو المرضية:

١- *الخوف :-* هناك مخاوف طبيعية لدى الأطفال تقيهم من المخاطر مثل الخوف من السقوط من مكان مرتفع والخوف من الغرباء والخوف من الظلام أو الحبس فى مكان مغلق أو الحيوانات والخوف مما يخاف منه الكبار حوله لأنه يحب التقليد.

أما المخاوف المرضية الشاذة فإنها ضارة بصحتة النفسية ومما يؤدى إلى ظهورها أن بعض الآباء يلجئون إلى علاج الخوف بضرب الطفل أو استخدام لإستخدام التخويف لعقابة أو إجباره على عمل ما مما يعرض الطفل للقلق النفسى أو الإصابة بالجبن. وقد تكون مخاوف الطفل ناتجة عن عدم ثقته فى ذاته كخوفه من مقابلة الزوار أو خوفه من الكلام خشيه الخطأ أو نقد الغير له وقد يصاحب هذا النوع من الخوف أعراض أخرى كالتهتهة أو عدم القدرة على الكلام أو الاكتئاب.

كيفية علاج الخوف والوقاية منه:

- إحاطة الطفل بمظاهر العطف والمحبة وغيره مما يشعره بالأمن والطمأنينة.
- مزج الحب والعناية بدرجة معقولة من الحزم والمرونة.
- تشجيع الطفل على الاندماج مع أقرانه وعدم الاستسلام للعزلة وأحلام اليقظة.
- الاستفادة من الخوف البناء فى تنمية شخصية الطفل وتعويده النظام والواجب بشرط الاعتدال فى النقد أو التخويف.

٢- *الخجل :-* الطفل الخجول يعانى من الشعور بالنقص وشدة الحساسية والقلق والتشاؤم والخوف من النقد والإنطواء أو التمرد والعدوانية أو عدم المبالاة.

ومن أسباب الخجل :

- الشعور بالنقص لوجود عيوب جسمية لدى الطفل.
- التدليل الزائد والاعتماد على الوالدين وعدم التدريب على الأخذ والعطاء.
- القسوة والتشدد فى المعاملة وزجر الطفل وتوبيخه لأتفه الأسباب.
- نقص غير واقعى يتصوره الطفل ولا يجدى فى إقناعه دليل أو مناقشة.
- قد يكون الخجل بسبب قلة المصروف أو قلة اللعب.
- الأم الخجولة المترددة تعود أطفالها الخجل والتردد وعدم الثقة بالنفس.

كيفية علاج الخجل

- نجعل الطفل يرى الجوانب التى يكون بارزا فيها مما يكسبه ثقة بالنفس.
- عدم مقارنة الطفل بمن هم أكثر منه حظا فى القدرات الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية حتى لا تضعف ثقته فى نفسه.
- عدم تكلفة الأطفال الضعاف بأعمال تفوق قدراتهم وتشجيعهم فيما يمكنهم القيام بها.
- إتاحة الفرص للطفل للتصرف بحرية فى الأمور الخاصة به فى أمن وطمأنينة.
- العناية بالمظهر الخارجى للطفل وإتاحة الفرصة له كى يختلط بغيره.

٣- الكذب :- يتعلم الأطفال الكذب والخداع ممن حولهم والكذب أنواع منها :

أ- الكذب الخيالى :- يكثر عند الأطفال الصغار الذين لا يستطيعون التفرقة بين الواقع والخيال أو يكون الكذب للتعبير عن أحلام الطفل وتخيلاته ورغباته.

ب- الكذب الإدعائى :- نتيجة شعور الطفل بالنقص فيلجأ للمبالغة فى قدراته .

ج- الكذب بغرض الاستحواذ :- الطفل الذى يعامل بقسوة من والديه نجده يفقد الثقة فيهم ويرغب فى الاستحواذ على أكبر قدر من الأشياء ويلجأ للكذب لتحقيق ذلك.

د- الكذب للانتقام والكراهية :- قد يكذب الطفل ليسقط اللوم على شخص يكرهه.

هـ- كذب الخوف من العقاب أو الكذب الدفاعى.

و- الكذب الناجم عن تقليد الكبار.

ل- الكذب المزمن :- وهو حالة مرضية يكذب فيها الطفل لا شعوريا نتيجة لشعور بالنقص وعدم القبول ممن حوله.

كيفية علاج الكذب والوقاية منه

- دراسة كل حالة على حده لمعرفة الباعث الحقيقى على الكذب.
- إذا كان الطفل فى الرابعة فلا تنزعج لما ينسجه من قصص خيالية بل نساعده برفق على التفرقة بين الحقيقة والخيال. ولا نعاقبه بقسوة فى هذه الحالة.
- يجب التأكيد على القدوة الحسنة فى الصدق خاصة من الوالدين والمعلمة.
- إشباع حاجات الطفل النفسية ومعرفة دوافع الطفل للكذب وعلاجها.
- فى حالة اعتراف الطفل بالكذب نصفح عنه لنشجعه على الصدق.

٤- الغضب والعناد والتشاجر

أ- الغضب :- ويأخذ مظهرين عند الأطفال :

أحدهما إيجابى :- يأخذ شكل الصياح أو الرفس أو العض.

الآخر سلبى :- يأخذ شكل الانسحاب والانزواء.

يكون الغضب نتيجة لعصبية الآباء وثورتهم لأتفه الأسباب أو قسوتهم أو بسبب تدليل الطفل.

ب- العناد :- قد يكون مجرد وسيلة لإثبات الذات أو نتيجة لإكراه الأطفال على الطاعة والمبالغة فى الحزم والأمر والنهى.

ج- الشجار :- ويكون بسبب الغيره أو شعور بالنقص أو الاضطهاد من الكبار أو الشعور بالقلق أو التنافس على اللعب أو الاعتداء على ملكية الطفل.

علاج حالات الغضب والعناد والشجار والوقاية منها

- أن تحافظ الأم أو المعلمة على هدوئها بقدر الإمكان أثناء ثوره الطفل وغضبه.

- توجيه الطفل إلى أن من حقه أن يغضب لكن ليس بهذا الأسلوب.
- التسامح والهدوء مع الطفل.
- مواجهة مشكلات الحياة بهدوء وبدون انفعال حتى يعتاد الطفل ذلك.
- منح الطفل قدر من الاستقلال والدفء العاطفى يحول بينه وبين والعناد المرضى.

التعامل مع أطفال الروضة

بعض سلوكيات الأطفال السلبية وكيفية التغلب عليها :

١- نسيان البسملة قبل بدء الأعمال، والحمد بعد الانتهاء.
٢- التعبير عن الغضب بالرفس والعض والبصق والشتم والتخريب.
٣- خطف المواد وأدوات اللعب من أيدى زملائه.
٤- الصراخ والبكاء عندما لا يحصل على ما يريد.
٥- ترك أدوات اللعب والكتب والمجلات دون إعادتها إلى أماكنها.
٦- الاعتماد على المعلمة فى أمور الطعام ودخول الحمام.
٧- عدم مشاركة الآخرين فى لعبهم.
٨- البدء بالعمل ثم سرعان ما يتركه إلى عمل آخر قبل أن ينتهى منه.
٩- تخريب أعمال الآخرين ومتعلقاتهم.

وللتغلب على هذه السلوكيات يراعى الآتى :

١- الجو التربوى العام الذى يسود الروضة.
٢- فهم المعلمة لدورها والتواصل مع الأطفال.
٣- قدرة المعلمة على اتخاذ القرارات الفورية فى الظروف الطارئة معتمدة على خبرتها.
٤- التعامل مع الأطفال بهدوء وبلهجة خالية من الغضب والعصبية.
٥- استخدام مبدأ القدوة الحسنة فى تعليم الأطفال.
٦- فى حالة الشجار لجذب الانتباه يجب ألا تستجيب له المعلمة.
٧- توجيه الأطفال إلى البحث عن البديل يحل الكثير من المشاكل.
٨- تنمية قدرة الأطفال على التفكير والبحث واتخاذ القرار يشعر الطفل بقيمة ذاته وتجعله أكثر مثابرة على تنفيذ القرار.

طرق ملاحظة الأطفال

الملاحظة وسيلة لجمع المعلومات عن طريق ملاحظة سلوك الطلاب وتسجيل استجاباتهم وهى معتمدة فى كثير من رياض الأطفال والمدارس الابتدائية. ومن أجل ذلك لابد وأن تكون الملاحظة دقيقة وعلمية فى تناول سلوك الأطفال وتصرفاتهم وما يقومون به من أعمال فى مختلف المواقف والأهم من ذلك تحديد الموقف أو السلوك المراد قياسه لدى الطفل من قبل المعلمة *وتنقسم طرق الملاحظة إلى نوعين :-*

ملاحظة طبيعية : ويتم فيها ملاحظة الطفل فى المكان الطبيعى الذى يوجد فيه للحصول على معلومات من خلال مواقف طبيعية وهى تشمل :

أ- سيرة حياة الطفل : يقوم بها أحد الوالدين أو يقوم بها شخص آخر متخصص.

مزاياها : التقارير اليومية التى تصف سلوك الطفل ذات فائدة تاريخية ومنهجية.

عيوبها : تفتقر إلى صدق المعلومات لتدخل عوامل ذاتية أثناء كتابة سيرة الحياة.

ب- الملاحظة المباشرة للطفل

ويتم فيها ملاحظة سلوك الطفل بطريقة مباشرة عن طريق دراسة حالته والتغيرات التى تطرأ على سلوكه فى جميع النواحى والتصرفات، وهى تتوقف على مهارة الباحث وقدرته على تسجيل تصرفات الأطفال فى المواقف المختلفة واستخلاص النتائج التى تساعد على تفسير ما يلاحظ.

٢ - الملاحظة المضبوطة : وتسمى بعينة الموقف حيث يختار الباحث مواقف معينه ويسجل ردود فعل الأطفال فى هذه المواقف.

إجراءات الملاحظة المضبوطة :

١- الإعداد أى التخطيط المسبق للسلوك موضع الدراسة وتحديد هدف الملاحظة والأدوات اللازمة لها.

٢- تحديد الزمان.

٣- تحديد المكان الذى تجرى فيه الملاحظة.

٤- إعداد الوسائل المستخدمة فى رصد السلوك.

٥- اختيار عينات سلوكية ممثله لملاحظتها.

٦- عملية الملاحظة.

٧- التسجيل.

وتركز معظم دراسات عينة الموقف على السلوك الاجتماعى والتفاعلات الاجتماعية للأطفال الصغار.

مميزاتها : تسهم بموضوعية وثبات النمط السلوكى المسجل لأن الانتباه يكون متمركز حول نوع معين من السلوك ويمكن معالجة هذه الطريقة إحصائيا.

وفى كلتا الطريقتين ينبغى على المربية أن تقوم بتسجيل المعلومات والبيانات المختلفة التى يمكن ملاحظتها لدى الأطفال وتحفظها فى سجل خاص يرجع إليه عند تقويم الطفل وهذا السجل يكون على أشكال مختلفة منها :

أ- السجل التراكمى (البطاقة المجمعة) :

يقدم صورة متكاملة متطورة للطفل تتعرض لأساليب سلوكه واتجاهاته بحيث تستطيع المعلمة من خلالها كشف العلاقات المتداخلة فى سلوك الطفل ونواحى شخصيته وتوضح النمط الذى يتبعه فى نموه ونضجه، وتحتوى البطاقة عادة على معلومات شاملة عن الطفل ويقترح على المعلمة أن الحصول على العلومات من متخصصين كل فى مجاله :

١- الطبيب :- يزودها بالناحية الصحية والتقارير الطبية عن الطفل.
٢- أولياء الأمور :- يزودونها بالمعلومات العامة والخاصة بالأسرة والطفل.
٣- معلمة الروضة :- تسجل جميع ما تتوصل إليه من أحكام بناء على ملاحظتها.

ب- قائمة الرصد : تسجل فيها المربية ما تشاهده من سلوك. كأن تضع إشارة إلى جانب العبارة التى تصف سلوك الطفل وتكون العبارات معدة من قبل ومسجله بقائمة طويلة تضع المعلمة إشارة أمام السلوك الذى يتم ملاحظته ورصده.

ج- مصادر الترتيب : تسجل فيها المعلمة ما تشاهده من سلوك الطفل بأن تضع إشارة عند رتبة من رتب متعددة اختصت بنوع معين من السلوك. مع ملاحظة أن تكون الملاحظة علمية ودقيقة فى ملاحظة سلوك الطفل وأعماله وتصرفاته.

مثال : إذا أرادت معلمة قياس مدى مساهمة الطفل فى المناقشة العامة فيمكنها أن تضع البنود التى تقيس ذلك على النحو التالى :

- لا يساهم أبدا. - يساهم أقل من غيره. - يساهم كبقية الأطفال.
- يساهم أكثر من أى طفل.

الأهداف التى تحققها الملاحظة :

١- تسجيل الحقائق التى تثبت أو تنفى فرضا وضعه الباحث حول سلوك الطفل.
٢- تحديد وتسجيل العوامل التى تؤثر فى الفرد.
٣- تسجيل التغيرات التى تحدث على سلوك الطفل نتيجة لعوامل النمو.
٤- دراسة عملية للتفاعل الذى يحدث بين الفرد وغيره من الأفراد.
٥- تسجيل الأحداث بطريقة مباشرة عند وقوعها.

التاريخ / / ٢٠٠٠ استمارة الملاحظة الأسبوعية (نموذج تقويم الطفل)

الرقم	أسم الطفل	نــــواحى الملاحظــــة									
		السلوك العام		الرغبة فى اللعب		الناحية الاجتماعية		الناحية الانفعالية		النظام	
		أنانى	متعاون	توجد	لا توجد	يلعب مع الجماعة	يلعب بمفرده	مسرور	متزمت	مرتب	غير مرتب
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											
٩											
١٠											
١١											
١٢											
١٣											
١٤											
١٥											

تملأ بالعلامة (√) أو (×) أمام كل استفسار

الوســائــل التعليميــة

معنى الوسيلة

تعرف بأنها جميع المواد التعليمية والمعلومات التـــى تحتويـــها الرســـالة بعــد معالجتها وصياغتها فى الشكل المناسب لاستقبالها. وتعرف الوسائل التعليميــــة وهــى عبارة عن رموز من الكلام والمجسمات والرسومات.

والوسيلة التعليمية هى العربة التى تحمل رسالة المعلم إلى الطفـــل فيســتقبلها ويفهمها ويدركها ويعبر عن فهمه لها فى صياغات ترجع إلى المدرس فيســـير علـــى ضوء ما يناسب الطفل.

مواصفات الوسيلة المناسبة للأطفال (٤ – ٦) سنوات

١– لابد من مراعاة طبيعة الطفل خلال التعامل معه ومخاطبته بلغة يفهمها، فاســتيعاب الطفل الصغير للمعنى الذى فى ذهن معلمته يساعده على فـــك الرمــوز، فــتزول العقبات التعليمية من طريقة نهائيا.
٢– يجب أن تجذب انتباه الطفل حتى لا يصيبه الملل الذى يظهر على شكل اندماجه فــى شئ آخر يشغله تماما عن المعلمة.
٣– لابد من معرفة المعلمة بخواص أطوار نمو الطفل لتسير على ضوء ما يناسبه.
٤– يجب أن تساعد الوسيلة على توفير الكثير من الخبرات الحسية للأطفال من خــلال ما يحصلون عليه عن طريق الممارسة العملية.
٥– تساعد فى غرس القيم الفاضلة فى الصغار وذلك عن طريق التمثيليات التعليمية.
٦– يجب أن يتحرك المدرس مع الطفل أثناء عرض الوسيلة حتى يوضح له الغـــامض على مفاهيمه الصغيرة من رموز الرسالة التعليمية التى توصلها له الوسيلة.
٧– تساعد على تكوين الاتجاهات السليمة مع المعلومات البسيطة عند الطفل.

إنتاج الوسائل التعليمية

تعالج الوسائل التعليمية صعوبات الموقف التعليمى بين المعلم والطـــالب، فقــد تكون الوسيلة المطلوبة لتوضيح فكرة وعادة ما تصبح هذه الوسائل من الورق المقــوى أو الخشب الخفيف والبلاستيك، ومن خلال إشراك التلاميذ فى صنع الوسائل التعليميــــة يستفيدون الخبرة وتنظيم أفكارهم من خلال التصميم والإنتاج. بالإضافة إلى الثقة التـــى يشعرون بها فهم يكتشفون ويصادفون أفكارا جديدة ويطورون مواهب. وإنتاج الوســائل تنمى عند التلميذ المبادرة والقيادة والتعاون فى إطار مجموعة العمل.

الوسائل الجاهزة والمنتجة محليا :- الوسائل التجارية غالبا لا تتناسب مع الاحتياجات المحلية وغالية التكاليف ولذلك فإنه يمكن :

١ - الحل عن طريق استخدام الخامات الرخيصة أو المجانية.

٢ - تصميم وسائل غير مكلفة بقدر الإمكان.

كما يجب أن يراعى أن الوسيلة المحلية تناسب المحتوى بينما الوسائل الجاهزة قد تكون قديمة ولا تتناسب مع تطور المنهج.

التخطيط لإنتاج وسائل تعليمية

التخطيط عمليه مهمة جدا فى جميع نواحى الحياة عامة وفى المجال التعليمى خاصة وهو لا يترك الفرص للصدفة والعشوائية فعلى المعلم أن يقوم بإتباع الخطوات التالية :

١ - فحص المحتوى الدراسى لتحديد ما يلزم من الوسائل.

٢ - عمل دراسة مسحية للوسائل التعليمية الموجودة فى الواقع لتحديد الناقص منها.

٣ - عمل رسوم تخطيطية للوسائل التى تعد.

٤ - معرفة الأدوات والخامات المتوافرة فى البيئة المحلية والتى يمكن استخدامها.

٥ - توفير الأموال اللازمة لإنتاج الوسائل.

٦ - إعداد المكان لعملية الإنتاج.

٧ - تقديم الوسائل المنتجة وتعديلها.

الخامات والأدوات التى يحتاجها المعلم والتلميذ فى إنتاج الوسائل التعليمية

أولا : الخامات

أ- *الخشب* : الأبيض، والموسكى، الزان، الابلاكاج، الحبيبى.

ب- *الورق* : وأنواعه كثيرة منها الكرتون بأنواعه والورق الشفاف والورق السلوفان والمربعات وتختار ما يناسب الوسيلة.

ج- *الألوان* : مثل الألوان المائية والزيتية.

د- *الجبس* : ويمكن الاستفادة منه فى أغراض النحت وعمل التماثيل والنماذج.

هـ- *الغراء* : النشا - الصمغ، يستخدم كمادة لاصقة.

بالإضافة إلى الشمع - شرائح الزجاج - الأسلاك البلاستيك.

ثانيا : الأدوات

ج- الفرجار - المنقلة - المثلث - المساطر.

ب- المنشار – الشاكوش – الفارة – المبرد – المقصات.
ج- مكواه اللحام – المفاتيح الكهربائية والمفكات.

نموذج لعمل مضخة حريق تعمل آليا

الخامات المستخدمة

برطمان أو زجاجة جلوكوز فارغة – أنبوبة توصيل – أنبوبة اختبار – ٣ مسامير – شمع – كربونات صوديوم + حامض.

خطوات التنفيذ

١- نملأ أنبوبة الأختبار بالحامض ثم توضع داخل البرطمان.
٢- يوضع محلول كربونات الصوديوم فى البرطمان بحيث لا يتعدى طول الأنبوبة.
٣- نشكل أنبوبة توصيل على شكل زاوية. ويثقب السداد وتنفذ منه الأنبوبة.
٤- يطلى قاع الزجاجة بطبقة من الشمع المصهر ويترك ليجف تماما.
٥- توضع الزجاجة مرتكزة على ثلاث مسامير فى المكان المطلوب.

كيفية الاستخدام

١- عند حدوث حريق ينصهر الشمع فى جزئه المواجه للتيار فيقع المسمار المقابل لهذا الاتجاه ويختل توازن الزجاجة فتقع.
٢- يختلط الحامض بمحلول الكربونات ويحدث التفاعل الذى يؤدى إلى تصاعد غاز (الأكسجين) فيخرج مندفعا نحو الحريق.

استخدام خامات البيئة لعمل الألعاب المناسبة للأطفال

١ – طريقة عمل دميه (عروسة) من الجورب

- تقوم المعلمة بقص الجورب.
- تحشو جزء منه قطنا ثم تربطه.
- تكمل حشو الجورب ثم تخيط أسفله.
- تضع زراير على الدميه.
- تلصق ملامح الوجه.
- تركب دانتيل حول العنق.
- تلصق الشعر (الصوف) على الرأس.

٢ – طريقة عمل وردة

- تحضر المعلمة ثلاثة قطع قماش مربعة ومختلفة المساحة.
- تطبق كل قطعة قماش إلى أربعة وترسم الشكل البيضاوى ثم تقصه.
- تقوم بفرد الشكل البيضاوى وتلوينه.
- تركب الوردات الثلاث بعضها فوق بعض بواسطة سلك.
- تلف السلك بقماش ملون.

تصميم لعبة الدجاجة

إعداد باترون العروسة

يتطلب رسم الباترون وضع اليدين مسطحتين على فرخ ورق كرافت فى وضع تتشابك فيه الأيدى عند الرسغين.

تحدد أطراف الأصابع بخط منحنى ثم يرسم بيضاوى بربط هذين القطعتين. تضيف المعلمة الرقبة والرأس فى إحدى الجهات ويتحدد طول الرقبة ٨سم وعرضها ٤سم ثم تحدد المعلمة حدود وشكل الباترون.

خياطة وتجميع الأجزاء

تقص المعلمة قطعتين متشابهتين تمثلا جسم الدجاجة فى قماش من الصوف مع الأخذ فى الاعتبار مسافات للسراجة والخياطة.

تجمع المعلمة الجزئين وتكملها بقطعة من القماش تمثل جراب يغطى الرسغين وسواعد المعلمة أثناء تشغيل العروسة عند العرض.

تزود الرقبة بمخروط من الكرتون عند الرأس تدخل المعلمة السبابة والأوسط فيها عند التشغيل.

تضيف المعلمة المنقار والعيون والعرف لجسم الدجاجة كما تغطى الجسم ببعض اللباد المقصوص ليأخذ شكل الريش فى ذيل الدجاجة تفتح الخياطة بعرض ٥سم.

تدريبات على الوحدة الأولى

السؤال الأول:

أكملى كل مما يأتى :

١ –يفضل تغطية أرض الروضة بـــ......... أو ....

٢ –يفضل استخدام المناضد .... حتى لا تؤذى الأطفال.

٣ –يقصد بالإسعافات الأولية ....

٤ –ينقسم الكذب إلى ....، ....، ....، ....، ....

٥ –من مواصفات الوسيلة المناسبة ....، ....، ....

السؤال الثانى:

ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة :–

١ – يجب إجراء فحص طبى على الأطفال قبل التحاقهم بالروضة.

٢ – يوضع القطن على الجرح ثم يتم الربط فى حالة الجرح البسيط.

٣ – فى حالة التواء المفصل أو الجذع يجب تدليكه أو عمل مساج له.

٤ – السجل التراكمى من طرق ملاحظة الطفل الطبيعية.

٥ – تتناسب الوسائل التجارية مع الاحتياجات المحلية.

السؤال الثالث:اذكرى مكونات كل ركن من الأركان الآتية

ركن حجرة الطعام – ركن المطالعة – ركن المكعبات

ركن التعبير الفنى وإنتاج الأعمال – ركن الرياضيات

٤ – اذكرى طرق علاج المشكلات السلوكية الآتية

الخوف – الخجل – الكذب

٥ – قومى بتصميم بعض الألعاب المناسبة للطفل باستخدام الخامات المتوفرة فى البيئة.

الوحـــــدة الثانية
الانفتاح على خبرات جديدة

١- التخطيط لحفلة بالروضة.
٢- طريقة تحريك الأراجوز ومسرح العرائس.
٣- التخطيط لعمل زيارات ميدانية لرياض الأطفال.
٤- ترتيب أدوات المائدة.
٥- طرق تقديم الطعام للأطفال بطريقة جذابة.
٦- آداب تناول الطعام.
٧- الألوان.
٨- الملابس المناسبة للأطفال أثناء الرحلات.
٩- العلاقة بين تغذية الطفل وحالته الصحية.

الوحدة الثانية : الانفتاح على خبرات جديدة

المقدمة

تساهم عملية الانفتاح على خبرات جديدة فى نقل وتلقى وتبادل الحقائق والخبرات والمعلومات والآراء والشعور والإحساسات والاتجاهات والمهارات ... ولكى يتعلم الإنسان هذه المهارات فلابد من الاندماج بالبيئة التى تحيطه فيشترك فى الحفلات ويقوم بالرحلات وزيارة المسارح والمتاحف ويشارك فى ترتيب أدوات الطعام لتتكون لديه المهارات الخاصة بالإتيكيت وآداب التصرف.

التخطيط لحفلة بالروضة

تعتبر الحفلات نوع من النشاط الهادف الذى يتضمن أفعالا معينة يقوم بها فريق من التلاميذ فى ضوء قواعد معينة حيث يقومون بالتمثيل الذى يعتبر بديلا للواقع الأصلى مع عدم احتفاظه بقدر كبير من الشكل الظاهرى، حيث يتم اختصار الوقت ويحور قيمة الكلام والحوادث.

أهمية الحفلة

١ - تعتبر خبرة جيدة للتلاميذ يرون فيها الحوادث بغير فواصل زمنية حقيقية فيشاهدون فى دقائق مواقف مضت وقد تكون وقعت فى بلاد بعيدة وهكذا تمثل أمامها أحداث حرب ما فى ساعتين أو ثلاثة وقد حدثت فى أسابيع أو شهور. وليس المقصود منها أنها قاصرة على الترويح عن المتفرج.

٢ - وسيلة إتصال فعالة للتعبير عن قلة المفهوم أو شعور معين.

٣ - تعتبر وسيلة ذات قوة اجتماعية هائلة للإعلام والتنفيذ والتأثير. وتعتمد على اللغة وحركات الجسم وتعبيرات الوجه.

٤ - اكتساب المهارات الحركية والمهارات الإجتماعية والفنية.

التخطيط للحفلة

وتتكون الحفلة من عدة فقرات وتقام على مسرح قاعة الإحتفالات بالمدرسة أو على مسرح فى فناء المدرسة، كما تتعدد الوسائل والأساليب التى يمكن استخدامها فيها والتمثيليات يمكن أن تتنوع على النحو التالى :

١ – التمثيليات الصامته

تعتمد على حركات الجسم وملامح الوجه، وقد تستخدم الموسيقى التصويرية.

٢ – التمثيل الحر

ويتميز هذا النوع بالتلقائية أو الحرية وعدم التقيد بنصوص وحركات وينتج هذا النوع نوعا من إجادة الإلقاء والتعبير وحسن التعرف وتنمية الخيال والفهم السليم للمشكلات والأحداث.

٣ – التمثيليات القصيرة

تقدم عادة من فصل واحد، يقدمها مجموعة من التلاميذ ذوى القدرة على حفظ الأدوار والتدريب على اتقان الإلقاء والتمثيل وتحتاج إلى الملابس والمناظر الخلفية ومناسبة الأثاث والأدوات المناسبة.

٤ – التمثيلية الطويلة

تتكون من أكثر من فصل، وهى تحتاج بطبيعة الحال إلى إمكانيات وجهد، وإلى تدريب ووقت لحفظ الأدوار وإجادة التعبير والتمثيل، وقد يحتاج لمتطوعين.

٥ – الاستعراض التاريخى

يتناول موضوعات تاريخية تعرض سلسلة من الأحداث والوقائع التاريخية التى استغرق حدوثها وتتابعها فترة من الزمن.

٦ – تمثيلية المشكلات الإجتماعية

يدور هذا النوع حول مشكلات إجتماعية وهى وسائل تربوية فعالة لدراسة المشكلات الإجتماعية المقعدة وفهم أنماط السلوك المراد تغييرها، وتهدف إلى تعلم نوع من السلوك الإجتماعى المرغوب فيه.

الأهداف التربوية التى تسهم فى تحقيقها الحفلات

١ – الكشف عن قدرات التلاميذ وتنميتها.
٢ – العمل الجماعى التعاونى.
٣ – تنمية اتجاهات اجتماعية مرغوب فيها.
٤ – إيجابية التلاميذ وتحمل المسئولية.
٥ – التوعية القومية وتحسين الحياة فى البيئة.
٦ – تنمية ميول التلاميذ والاستخدام المثمر لوقت فراغهم.

طريقة تحريك الأراجوز (العروسة القفازية) ومسرح العرائس

١- طريقة وضع الأراجوز فى اليد : هناك طريقتان لوضعه فى اليد :

الطريقة الأولى : وضع السبابة فى الرأس ثم وضع الإبهام فى يد الدمية اليمنى والوسطى فى يد الدمية اليسرى.

الطريقة الثانية : وهى الأفضل فتقضى بوضع السبابة فى الرأس ثم وضع الإبهام فى يد الدمية اليمنى والخنصر فى يد الدمية اليسرى.

٢- طريقة الوقوف وراء المسرح

- من الضرورى أن ترتفع اليد التى تحمل فيها الدمية بطريقة عمودية مستقيمة.
- استقامة يد الفرد عند العرض وفرد الذراعين فى امتداد محور الجسم بمحاذاه الأذن.
- يفضل ارتداء حذاء بدون كعب وملابس بسيطة.
- إبعاد الأقدام قليلا عن بعضها مع ثبات الجسم فى استقامته عند عدم التشغيل.

٣- طريقة دخول العروسة أو خروجها من المسرح تتبع النظام التالى

- إذا كان حاجز المسرح مزودا بستائر فإن العروسة تدخل المسرح وتخرج منه وهى فى وضع رأسى دائما.
- إذا كان حاجز المسرح غير مزود بستائر فينبغى ظهور العروسة واختفائها فجأة أو تدخل على دفعات متدرجة توحى للمشاهدين بأنها تصعد السلالم وعند الخروج تتقهقر فتبدو للمشاهدين وكأنها تنزل السلالم تدريجيا.

٤- للعروسة ابقاع حركى مميز خاص بها ولهذا ينبغى أن تراعى

- أن العروسة لا تستطيع أن تأخذ شيئا أو تنقله من مكان لآخر.
- يترجم مقدم العرض الإيقاع الموسيقى الذى تتحرك على أنغامه العروسة.

٣- يتم اختيار الإيقاع الموسيقى المصاحب لحركته وفقا لمعيار السن والحالة المزاجية للشخصية التى تقوم بها العروسة.

٤- فى حالة عدم وجود موسيقى يردد مقدم العرض الإيقاع الموسيقى داخليا أو يردد الكلمات المنغمة المصاحبة للعرض داخليا.

٤- يعتمد تشغيل الأراجوز على القناعة فى الحركة والقناعة فى الحديث وهذه المرحلة تحتاج إلى انتباه وتركيز وإدارة لأن التحكم فى تحريك العرائس هو نتاج تدريب طويل، دائم، يقظ مستمر.

- من حيث الأداء الحركى ينبغى تحليل الحركة المطلوبة لتحديد الاتجاهات والأوضاع المناسبة لأداء العروسة.
- الكلام المصاحب لحركة العروسة يتسم بالإيجاز، والوضوح، وله إيقاع منغم يتخلله فواصل زمنية للراحة.

هناك بعض الأمور التى يجب أن يعرفها المحرك :

- تذكر وأنت تحرك الدمية أنها تدخل مسرحها بشكل عمودى وتنظر إلى الحضور وكأنها تفكر وتكلم الحضور أو الدمى الأخرى معبرة عن ذلك بحركات خفيفة تقوم بها فى حينها.
- تجنب تحريك الدمية دون انتظام وتذكر دائما أن الدمية تتبع حركات يدك.
- تستطيع أن تجعل من الدمية، راوية تروى الحكاية للصغار أو ممثلة تقوم بدورها أمام رفاق لها لتقديم القصة.
- حاول بقدر الإمكان أن تتحرك الدمية فى سيرها أو تنقلها على الموسيقى الإيقاعية فى حين دخولها أو خروجها.
- دع الدمية تتكلم بوضوح. لا تسرع فى الكلام ولا تبالغ فى تحريك الدمية.
- اعتمد الموسيقى بين المشهد والآخر إشارة إلى تغيير الزمان أو المكان.
- لا تطل تمثيليتك لئلا يمل جمهورك.
- اعتنى جيداً بعملية رفع الستاره وإسدالها فى حينها.
- لا تترك جمهورك ينتظر بل يجب شغله بما تقدم له.
- امسك بالدمية جيداً بحيث تصبح وكأنها جزء نابض منك.
- اعرف متى تظهر الدمى على المسرح وكيف تخفيها.
- اجعل الدمية تتسمر فى مكانها عند ما يكون دور غيرها قائما. وهذه الطريقة تتيح للمشاهد تتبع سياق التمثيلية بوضوح.

طريقة تحريك مسرح العرائس

يوجد فى خشبة المسرح خشبة تمتد إلى الخارج لتمثل أرض المسرح يتم وضع بعض اللوازم عليها. وتعلق الستارة فى فتحة المسرح ويتم فتحها وغلقها عند البداية والنهاية وبين الفصول.

التخطيط لعمل زيارات ميدانية لرياض الأطفال

الزيارة عبارة عن تخطيط منظم لتحقيق هدف تعليمى خارج حجرة الدراسة قد تكون بالمدرسة نفسها أو خارجها. وينبغى توافر مجموعة من العوامل والشروط ليتحقق النجاح لهذا العمل التعليمى وتتلخص هذه الشروط فى أن تكون.

١- للزيارة أهداف تعليمية وتربوية واضحة يمكن تحقيقها.
٢- متصلة بموضوعات الدراسة وتكملة للدروس اليومية والنشاط التعليمى بالمدرسة.
٣- لها خبرات تعليمية يصعب توفيرها بطريقة أخرى.
٤- تابعة من حاجات التلاميذ ومتصلة باهتمامهم.
٥- للزيارة مراحل تخطيط وتنظيم وإشراف دقيقة يحقق أغراضها التعليمية.

وللزيارة مزايا تعليمية كثيرة تجعلها تحقق الأغراض التعليمية وتتيح للتلاميذ:

١- الفرص المناسبة للمشاهدة المباشرة وتناول الأشياء وجمع العينات وفحصها.
٢- إدراك الصلة بين ما يدرسه وما يجرى فى الحياة الخارجية.
٣- الفرص للمشاركة النشطة الواعية فى العملية التعليمية.
٤- كسر الملل والرتابة فى التعلم داخل الفصل.
٥- تنمية شخصياتهم وتعويدهم على عادات النظام والتعاون وتحمل المسئولية.
٦- تنمية مهارات الملاحظة والمشاهدة والاستماع وتدوين الملاحظات.

التخطيط للقيام بالزيارة

يجب أن يخطط المعلم والأطفال سويا بدقة للزيارة التى سوف يقومون بها وكيفية تحقيق أهداف الزيارة ويمر هذا التخطيط بعدة مراحل على النحو التالى :

١ - الإعداد للزيارة

يقوم المعلم بتحديد أهداف الزيارة ونتائجها ويراعى أن تحقق الزيارة الأهداف والنشاطات الخاصة بالمنهج وتدعم ما يحدث بحجرات الدراسة، على أن تشبع حاجات الأطفال ويجب أن تراعى عملية الإعداد النواحى التالية :

مناقشة أهداف الزيارة وتحديدها - موافقة إدارة المدرسة - موافقة جهة الزيارة - ترتيب وسائل الانتقال - موافقة أولياء الأمور - دراسة وسائل التغذية والمبيت والأمن وتوزيع العمل والمسئولية على التلاميذ المشتركين - تحديد التوجيهات الخاصة ومعايير السلوك الفردى والاجتماعى.

٢ – تهيئة التلاميذ للزيارة

ينبغى إثارة اهتمام الأطفال بفوائد الزيارة وأغراضها وما ينبغى مشاهدته وملاحظته أثناء الزيارة والأسئلة التى يجب توجيهها للمتخصصين والمرشدين أثناء الزيارة. وآداب الحديث والمخاطبة. ويمكن للمعلم عمل هذه التهيئة بعرض الأفلام والصور والكتيبات والنشرات وغيرها من الوسائل المتصلة بموضوعات وأماكن الزيارة.

٣ – أثناء الرحلة

ينبغى أن يصل المعلم مع تلاميذه إلى مكان الزيارة فى الوقت المحدد، وأن يسلك التلاميذ سلوك طيب يعاون المعلم كل فرد على أداء الأعمال المكلف بها.

كما ينبغى على المعلم أن يتيح الفرص لكل الأطفال لمشاهدة الأشياء وسماع الشرح بوضوح وإذا كانت المجموعة كبيرة العدد يمكن تقسيمها إلى مجموعات، وعلى الطلاب أيضاً مراعاة دقة التعليمات الخاصة بالأمن وتجنب الحوادث، وعدم الحصول على أشياء أو نماذج أو نشرات دون إذن من المسئولين.

٤ –متابعة الزيارة وتقويمها

الزيارة فى حد ذاتها ليست غاية وإنما هى وسيلة لغايات معينة وعلى ذلك فإن التخطيط الجيد للزيارة ينبغى أن يتضمن متابعة نتائج الزيارة وتقويمها ويمكن ذلك عن طريق بعض الاختيارات التحصيلية بعد العودة أو مناقشة نتائج الزيارة وتصحيح المفاهيم غيرالواضحة أو الخاطئة، أو القيام بعمل تقارير عن الرحلة، وكتابة خطابات الشكر للمسئولين، وإقامة معرض لما تم جمعه أثناء الرحلة.

ترتيب أدوات المائدة

القواعد العامة لترتيب المائدة واحدة إلا أن الأدوات قد تزيد أو تنقص تبعا للآتى:

١-نوع الوجبة (فطور أو طعام الظهر أو غذاء أو عشاء)

٢-أصناف قائمة الطعام (بسيطة أو وليمة).

٣-عدد الأفراد.

الأدوات والمواد اللازم إعدادها

١-أن تكون حجرة الطعام نظيفة، مرتبة، مهواه، كافية الإضاءة.

٢-أن يكون للمائدة مفرش مائدة خاص لتناول الطعام يختلف باختلاف الذوق والمناسبات ومن أنواعه :

أ- نوع يغطى سطح المائدة كله ثم يتدلى من نواحيها مسافة ١٢-١٨ بوصة ويكون من التيل الأبيض أو الأسمر أو السميك الملون نوعا.

ب- الطراز الأمريكى ويتكون من قطعة كبيرة توضع وسط المائدة وعليها الزهرية ثم قطع أصغر منها لوضع الأطباق عليها وأخرى أصغر للأكواب.

٣-فوط المائدة تكون عادة من التيل وفى وجبة الإفطار يمكن استعمال الفوط الملونة الملائمة للمفرش وتستعمل الفوط البيضاء الكبيرة فى المناسبات الخاصة والمقاس المستعمل هو ٥٥ أو ٦٠سم مربع وفى الإفطار ٤٠سم مربع وقد تطوى طيات زخرفية وتوضع فى الطبق أو الكوب وتوضع جهة اليسار.

٤-إعداد مقاعد من الخشب أو الفلين أو المعدن للمحافظة على خشب المائدة من تأثير الحرارة.

٥-الأدوات الزجاجية والفضية والصينى تامة النظافة جافة لامعة وهى تختلف باختلاف قائمة الطعام والوجبات.

٦-تعد الملاحة بالملح والفلفل وقليل من المستردة وخوفا من جفافها تعمل أولا فأول وتملأ بها الملاحة إلى ثلثها.

٧-أوانى المربى والزبد يجب أن تكون نظيفة ويعاد ملئها يوميا.

٨-صينية لحمل الأدوات والآنية الضرورية للمائدة تكون متينة ونظيفة.

٩-صينية أو مفرش يغطى به جزء من البوفيه ويوضع عليه بعض الأطباق والأدوات النظيفة المحتاج إليها.

تزيين المائدة : يراعى البساطة والذوق السليم فى تنسيق المائدة وتزيينها وهى إمـــا أن تزين بالأزهار فقط أو الأوراق. إما فى وعاء خاص (زهريـــة) أو علـــى المـــائدة مباشرة كما فى الولائم ويراعى فى الزينة الآتى :

أ- أن تكون بسيطة غير مرتفعة حتى لا تضايق الآكلين.

ب- ألا تختار الأزهار ذات الرائحة القوية.

بطاقة قائمة الطعام : تختلف فى الحجم والتنسيق - يحسن أن تكون بســـيطة وتكتـــب عليها الأصناف بلغة واحدة ظاهرة واضحة - توضع أمام المدعوين على حـــامل خاص أو تثنى وتثبت بدونه.

بطاقات أسماء المدعوين

- تكون بسيطة أو مزخرفة.
- يكتب أسم كل فرد على بطاقة.
- توضع على المائدة أمام الطبق المعد للشخص أو فى الطبق نفسه حتى يجلس كـــل فرد فى المكان المعد له.
- وضع بطاقات أكبر الضيوف مركزا أو سنا على يمين رئيسة المائدة أو رئيسها ثـــم الذى يليه على اليسار وهكذا.
- تجلس كبرى السيدات إلى يمين رئيس المائدة وأكبر الرجال إلى يمين ربة المنزل إذا كان المدعوون خليطا من رجال ونساء.
- يراعى إجلاس الرجال والنساء بالتبادل.

النقاط العامة الواجب مراعاتها عند ترتيب أدوات المائدة على المائدة

١-يترك مكان بين السكاكين والشوكة يسع طبقا مستديرا كبيرا (للأكل).

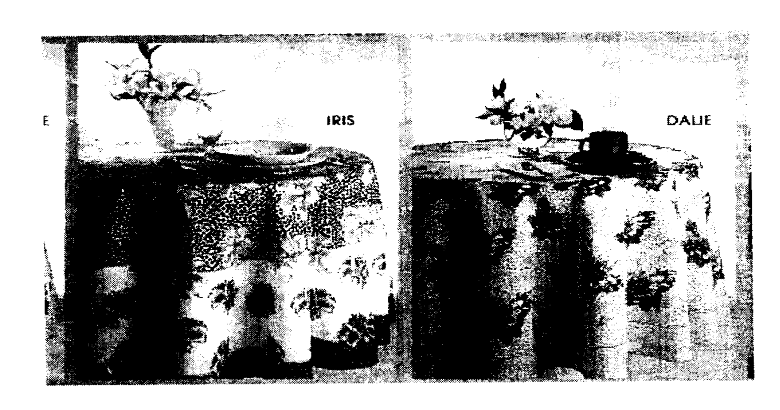
٢-عدد الشوك والسكاكين اللازمة يتوقف على عدد الأصناف المقدمة ومـــا يســـتعمل منها أولا يوضع فى الخارج ويجب أن توضع على خط مستقيم مواز لحافة المـــائدة ويبعد للداخل حوالى بوصة.

٣-وضع ملعقة الشوربة للخارج جهة اليمين لأن الحساء يقدم أول صنف.

٤-فى حالة غرف الطعام على المائدة توضع عليها أدوات الغرف الخاصـــة فتوضـــع شوكة وسكين اللحم الكبيرة على يمين من تقوم بالغرف وتوضع مجموعة أخـــرى على اليسار أما ملاعق الغرف فتوضع على جوانب المـــائدة وبجانبـــها أو بينـــها الملاحة.

٥-توضع أقداح المياه على يمين الجالس أعلى حافة السكين بقليل وقد يوضع على يمين قدح المياه أكواب خاصة للمشروبات الروحية فى حالة استعمالها يوضع الأصغر على يمين كوب الماء بانحراف بسيط للداخل ويليه الأكبر وعادة يستعمل كوبان فقط من هذا النوع.

٦-طقم الشاى والقهوة يوضع عادة على صينية بوضع يسهل استعماله فتكون يد الفنجان جهة اليمين وكذا الملعقة.



شكل رقم (٦)

رفع الأدوات من على المائدة وغسلها وإعادتها مكانها

أ- رفع الأدوات : تختلف طريقة رفع الأدوات تبعاً لكل ربة منزل وكثيرا ما تستعمل صوانى فى نقل الأدوات من حجرة المائدة للمطبخ.

ب- غسل الأدوات :

- *الإعداد* : يعد الصابون، الماء الساخن، ورق الجرائد، اللوف، فوط للتجفيف، فوطة تيل لتجفيف الزجاج.
- *ترتيب العمل* : تمسح السكاكين بورق الجرائد لإزالة ما علق بها ثم تنفع بحيث لا يصل الماء للمقبض.
- تفرغ الأكواب والفناجين مما بها.
- يوضع ما بقى من الطعام النظيف فى طبق نظيف ويحفظ.
- تمسح الأطباق والملاعق والشوك بورق الجرائد.

- تنقع أوانى اللبن فى ماء بارد.
- تملأ الكزولات والحلل بالماء البارد أو الساخن وتترك.
- *الغسل* : يوضع الماء الساخن فى وعاء كبير ويحضر آخر به ماء دافئ للشطف.
- يبدأ بغسل الأكواب بالماء الساخن والصابون ثم تشطف وتجفف بالفوطة التيل.
- يضاف للماء كمية ماء مغلى لرفع درجة حرارته.
- تغسل الفضية بالماء الساخن والصابون واللوفة وتشطف وتجفف لحفظ لمعتها.
- تغسل الفناجين والأطباق الصينى ويبدأ بغسل النظيف منها أولا مثل أطباق الحلو ثـم الأقذر وهكذا.
- ترفع وتوضع فى إناء الشطف ثم تصفى وتعلق فى الحامل الخاص (مطبقيـــــة) ثـــم تترك لتجف بالبخر وتنكس الفناجين لتصفية الماء.
- يغير الماء إذا احتاج الأمر.
- يضاف لماء الغسل الساخن قليل من الصودا وتغسل الأوانى والأدوات الملوثة بالدهن ويبدأ بغسل السكاكين ثم أطباق الأكل ثم أطباق غرف الخضر واللحوم ثم تنكس على بعضها لتصفية الماء.
- تفرغ القدور والحلل من ماء النقع وتغسل.
- غسل الأوانى الألومنيوم فى الماء بدون صودا لئلا تتلف بتأثير الصودا.

التجفيف

- تجفف السكاكين ثم الصينى بخرقه نظيفة وتلمع.
- تجفف القدور والحلل بفوطة شبكية.
- تغسل الفوط على اختلاف أنواعها وتجفف.
- تغسل أوانى الغسل وتجفف.
- يغسل الحوض جيدا.
- توضع الأوانى والأدوات فى مكانها الخاص.

طرق تقديم الطعام للطفل بطريقة جذابة

مرحلة الطفولة من أهم المراحل فى حياة الفرد حيث ينمو الطفل فيها ويحتاج إلى جميع العناصر الغذائية التى يحتاجها جسم الإنسان بكميات تزيد عن احتياجات الإنسان العادى بالنسبة لوزنه كما يحتاج إلى وجبات غذائية مركزه ولذلك يجب اختيار الأطعمة المناسبة للطفل وأن تحتوى كل وجبة من الوجبات على أكثر من صنف من المجموعات الغذائية كما نجد أن هناك شكوى من معظم الأمهات من قلة تناول الطفل للطعام أو رفض تناول الطعام ولذلك يجب البحث عن طرق جذابة لتقديم الطعام للطفل ومن هذه الطرق :

١- مراعاة التنوع فى ألوان الأطعمة المقدمة للطفل بحيث تحتوى الوجبة على أكثر من لون لجذب انتباه الطفل حتى يكون الطعام شيق وجذاب.
٢- تستخدم أدوات مائدة ملونة أو عليها بعض الأشكال والرسومات لحيوانات أو زهور أو أشكال بحيث يقبل الطفل على تناول الطعام فى هذه الأدوات مثل الأطباق والفناجين والأكواب.
٣- التنويع فى الأطباق المقدمة للطفل فى كل وجبة وعدم تكرار صنف واحدة عدة مرات حتى لا يمل منه الطفل.
٤- مراعاة تقديم الأصناف بطريقة جذابة ومرتبة والإهتمام بتجميل الطعام المقدم للطفل.
٥- عند تقديم طعام للطفل أكثر من مرة ويرفضه الطفل يجب حذف هذا الطعام من غذاء الطفل لمدة أسبوع أو أسبوعين ثم يقدم له ثانية فإذا أصر على رفض الطعام يجب احترام رغبته وتقديم غذاء بديل له يعوض قيمته الغذائية.
٦- عند تقديم الطعام للطفل والأسرة لا يجب أن تبدى الأم استيائها وكراهيتها لنوع معين من الطعام لأن الطفل يميل إلى التطبع والتأسى بالقدوة.
٧- يجب مراعاة ذوق الطفل عند تقديم الطعام له.

آداب تناول الطعام

مقدمة

تعارف المجتمع على كثير من العادات السلوكية التى يجب توافرها فى الفرد حتى سلوكه مهذباً وحتى يتوافق مع نفسه ومع مجتمعه ويتلخص هذه الشروط فى ضرورة إتباع الفرد للسلوكيات التالية.

١- لا يجب ملء الفم بالطعام.

٢- لا يجب التحدث والطعام فى الفم حتى لا تخرج بقايا من الطعام.

٣- لا يجب أحداث صوت لمضغ الطعام أو شرب الماء.

٤- لا يجب شرب الماء أو العصير أثناء وجود طعام بالفم.

٥- عند الغرف من الطبق يراعى الأخذ من الجزء الذى أمامك.

٦- عدم نقل شئ موجود بالطبق خارجه أو إرجاع شئ لأطباق الغرف.

٧- لا يجب إحداث ضوضاء بالفضية أثناء تناول الطعام.

٨- عدم محاولة الأكل أثناء إمرار أطباق الغرف بل انتظرى حتى ينتهى جميع الأشخاص من الغرف ثم إبدائى الأكل.

٩- لا يجب ملء الطبق بالطعام حتى حافته.

١٠- يجب عدم تناول قطع الخبز التى تسقط بل ينبغى وضعها على حرف الطبق.

١١- لاتستعمل أدوات المائدة التى تسقط على الأرض بل تستبدل بأخرى نظيفة.

١٢- لا يجب أن تشير بأدوات المائدة عند حديثك.

١٣- يجب وضع شوك السمك أو النوى أو أى شئ من بقايا الطعام من الفم على الشوكة أولاً ثم يوضع على جانب الطبق.

١٤- يجب تناول الطعام ببطء وبهدوء وأناقة.

١٥- عدم تناول أى صنف طعام إلا بالأداة المخصصة له من أدوات المائدة.

١٦- يجب غسل اليد جيداً قبل وبعد تناول الطعام.

١٧- عدم استخدام خلة الأسنان على المائدة بل يفضل الذهاب لدورة المياه.

١٨- لا يعلق على نوع الطعام أو مذاقه أو طريقة صنعه بشئ خاصة فى وجود ضيوف.

١٩- يجب ألا يتم التعليق على طريقة تناول أحد للطعام أو تصرف بدر منه على المائدة.

٢٠- لا تستعمل أدواتك الخاصة فى نقل الطعام من أطباق الغرف إلى طبقك.
٢١- عدم الحديث عن الأمراض والمستشفيات وما إلى ذلك عند تناول الطعام.
٢٢- عند سقوط قطعة طعام على المفرش توضع بهدوء على جانب الطبق.
٢٣- عند تقليب المشروبات بالملعقة يجب أن يكون بخفة بدون صوت.

طريقة استخدام أدوات الطعام

أ- *الشوكة* : تستعمل فى مسك الطعام عند تقطيعه وفى رفعه إلى الفم. وعند استعمالها للتقطيع تمسك باليد اليسرى على أن تتجه الأسنان إلى أسفل وتكون اليد قريبة من نهاية مقبض الشوكة وتوضع السبابة عليها فى اتجاه الأسنان.

عند رفع الطعام إلى الفم تمسك الشوكة فى اليد اليمنى بطريقة تشبه مسكة القلم ويتم وضع الإصبعين فى ثلثى مسافة مقبض الشوكة إلى أعلى مع مراعاة اتجاه الأسنان إلى أعلى. وإذا تم مسك الشوكة باليد اليسرى عند نقل الطعام إلى الفم يتم مسك الشوكة بحيث تتجه أسنانها إلى أسفل.

عند الإنتهاء من الوجبة يجب وضع الشوكة والسكين متوازيين بأكملهما على الطبق فى الوسط ويميلان إلى اليمين قليلاً ويجب أن تتجه أسنان الشوكة إلى أعلى والناحية الحادة من السكين نحوك.

ب- *الملعقة* : تستعمل فى تناول الأطعمة الطرية التى لا يمكن تناولها بالشوكة كما تستعمل فى تحريك المشروبات واختيار درجة حرارتها.

تمسك الملعقة باليد اليمنى كما يمسك القلم، وعند تناول الحساء يغمر تجويف الملعقة فيه بعيدا عنك وتشرب الشوربة من جانب الملعقة. أما عند تناول منتجات الحبوب والحلوى الطرية فمن الواجب غمر الملعقة فى اتجاهك وتناول الطعام من نهاية الملعقة.

عند الانتهاء من تناول الطعام توضع الملعقة على قاعدة قارب الصلصة أو الطبق ولا تترك أبدا فى الفنجان أو السلطانية أو كوب الشراب.

ج- *السكين* : تستعمل لتقطيع الطعام ولدهن الخبز بالزبد فى حالة عدم وضع سكين خاص بالزبد والخبز. ولدهن الخبز بالزبد أقطعى قطعة صغيرة من الخبز ثم أدهنيها بالزبد ولا تدهنى شريحة الخبز كلها.

عند استعمال السكين لتقطيع الطعام امسكيها باليد اليمنى من نهاية يدها مع وضع السبابة على حافتها غير الحادة. أقطعى قطعة صغيرة أو قطعتين من الطعام فى المرة الواحدة ولا تقطعى كل شئ فى طبقك ثم ابدأى فى تناول الطعام.

عند عدم استعمال السكين يجب وضعها مستعرضة على حافة الطبق من جهة الخلف على أن تكون الجهة الحادة من السلاح إلى داخل الطبق.

وتستخدم الأدوات على حسب ترتيب تقديم الأصناف فمثلاً توضع ملعقة الحساء إلى أقصى يمين الطبق، ثم سكين السمك ثم سكين اللحم والخضراوات ثم سكين السلاطة إلى جانب الطبق أما على أقصى يسار الطبق فيوضع شوكة السمك ثم شوكة اللحم والخضراوات ثم شوكة السلاطة إلى جانب الطبق ويوضع ملعقة وسكين وشوكة الحلو أفقياً أعلى الطبق على أن توضع الملعقة ثم السكين ويدهما جهة اليمين ثم توضع الشوكة ويدها جهة اليسار. ويجب عدم وضع الأدوات التى لا يحتاج إليها على المائدة.

الألـــــــوان

إن ما ننعم به من جمال الطبيعة يرجع إلى ما فيها من مركبات لونيـــة وألـــوان بديعة تمتزج مع بعضها وتكون مجموعات جذابة لا تعد ولا تحصى وما كنا لنشعر بـــهذا الجمال كله لولا تلك العين التى وهبها الله لنا لتميز بيـــن ألـــوف الألـــوان والمركبـــات اللونية.

الإحساس باللون :- ليس اللون صفة من صفات الأجسام وإنما هو نتيجة إحســـاس العين بالموجات المختلفة. فحينما يسقط لون على جسم ما فإنه يمتص بعــض موجـــات هذا اللون ويعكس البعض الآخر وهذا الجزء المردود يؤثر فى خلايا العين فنحس باللون وندركه فإذا نظرت إلى زهرة حمراء تجدها كذلك لأنها تعكس إلى عينيك الأشعة الحمراء من الضوء وتمتص الألوان الأخرى منه ويتوقف الإحساس باللون على أمور ثلاثة :-

١-*صفة اللون* :- ما هو اللون (أحمر - أصفر - أزرق).

٢-*زهو اللون* :- أى مقدار الوضوح واللمعان.

٣-*نقاء اللون* :- مدى تجرده من الاختلاط بالأبيض.

تحليل الضوء الأبيض :- يتألف الضوء الأبيض من مجموعة من الأضواء المختلفـة الألوان فلو أسقطنا حزمة ضوئية على منشور ثلاثى من الزجـــاج واســـتقبلنا الأشـــعة المنعكسة منه على لوحة بيضاء لحصلنا على خيال يتألف من مجموعة ملونة ذات ألوان زاهية تتوالى من الأحمر وحتى البنفسجى وهذا الخيال يدعى "طيف اللون الأبيض" حيث يمكن تصنيف هذا الضوء إلى سبعة ألوان هى بالترتيب :

١- أحمر. ٢- برتقالى. ٣- أصفر. ٤- أخضر.

٥- أزرق. ٦- نيلى. ٧- بنفسجى.

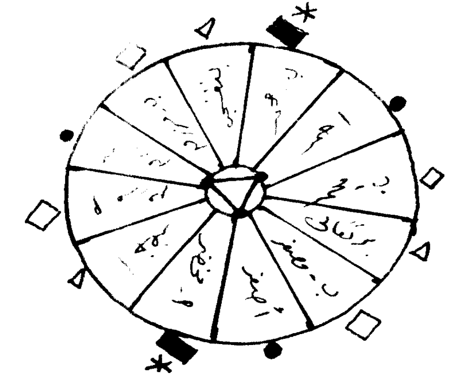
ويمكننا أن نرى هذه الألوان فى قوس قزح وفى الزجاج أثناء نفخة وفى فقاعات الصابون.

دائرة الألوان : تتألف من ١٢ لون لأن منها الألوان الرئيسية والثانوية والمشتقة إضافة إلى الألوان الحارة والباردة فالألوان الرئيسية هى :

١- الأحمر. ٢- الأزرق. ٣- الأصفر.

والألوان الفرعية أو الثانوية هى التى يتم الحصول عليها مـــن خلـــط الألـــوان الأساسية مع بعضها البعض. مثل.

١ – البنى وهو من خلط الأحمر مع الأزرق "الترامارين".
٢ – البنفسجى وهو من خلط الأحمر مع الأزرق "كوبالت".
٣ – الأخضر وهو من خلط الأزرق مع الأصفر.
٤ – البرتقالى وهو من خلط الأحمر مع الأصفر.



• - لون أساسى
□ - لون ثانوى.
Δ - لون مشتق
دائرة تشكيل الألوان

شكل رقم (٧) دائرة الألوان

الألوان الحارة :أو الساخنة وهى الألوان المحصورة فى دائرة الألوان بين البنفسجى المحمر والأخضر المصفر وتعتبر هذه الألوان حارة نسبة إلى مصادر الحرارة والدفء فى الطبيعة كالشمس والنار وهذه تعتبر زاهية صارخة تعبر فى أغلب الأحيان عن الفرح والسرور والإثارة.

الألوان الباردة : وهى الألوان المحصورة فى دائرة الألوان بين الأخضر المصفر والبنفسجى المحمر والأخضر حيث يعتبر الأخضر المصفر هو الحد الفاصل بين الألوان الحارة والباردة حيث يمكن اعتبار هذا اللون حار إذا أضيف إلى نسبته اللون الأصفر والعكس صحيح وتعتبر هذه الألوان ألوانا باردة نسبة إلى مصادر البرودة فى الطبيعة كالماء والسماء.

منظور الألوان : الألوان الحارة أشد من الباردة فى الظهور وترتيبها من حيث شدة الظهور. أحمر – برتقالى – أصفر ساخنة.
أخضر – أزرق – بنفسجى باردة.

التوافق والانسجام : على دائرة الألوان كل لونين متجاورين بينهما لون مشترك وبذلك يكونان متوافقان أو منسجمان مع بعضها.

الألوان المتكاملة أو المتتامة : إن كل لون من الألوان الأساسية أحمر – أصفر – أزرق له متمم هو الأخضر والبنفسجى والبرتقالى. فلو نظرت إلى قطعة من البلاستيك

الحمراء لمدة نصف دقيقة تقريبا ثم أزحت نظرك إلى لوحة رأيت لونا أخضر وهو اللون المكمل للون الأحمر.

معانى الألوان

الأبيض رمز الطهارة والنور والفرح والنصر والسلام.
الأسود رمز الحزن والكآبة والوقار والاحتشام.
الأصفر رمز الشمس والذهب والغيرة والخداع.
الأحمر رمز الإثارة والقوة والنشاط والحيوية.
الأزرق رمز الصداقة والحكمة والخلود والوقار والاحتشام.
الأخضر رمز النمو والأمل والخصوبة والنبل.
البنفسجى رمز الحب الهادئ والحكمة.

الألوان المحببة للأطفال فى المرحلة العمرية ٤:٦ سنوات

يميل اطفال هذه المرحلة إلى التقليد الذى يظهر فى اللعب التمثيلى ويتدرج فى الاستقلال بنفسه ويبعد عن الاعتماد على غيرة ولهذا تسمى هذه المرحلة بمرحلة الفطام النفسى الذى يعتبر أساس النزعة الاستقلالية فى حياة الطفل المستقبلية وكذلك فى هذه المرحلة يميل إلى اللعب والحركة القوية العنيفة وإجراء التجارب على الأشياء المحيطة به ولذلك يكتسب الطفل مهارات كثيرة. ونتيجة لذلك يفضل اختيار أقمشة ملابس طفل هذه المرحلة ذات ألوان لا يظهر عليها القاذورات بسهولة وأيضا ثابتة اللون لضوء الشمس ويمكن استخدام ألوان قاتمة نوعا ما وتفضل البنات الأحمر والأخضر ويفضل الأولاد الأزرق والأصفر مع الابتعاد عن اللون الأبيض فى ملابس الرحلات واللعب. ويفضل أن يشترك الطفل فى اختيار ملابسه وألوان ملابسه لتنمية الذوق والجمال لديه.

الملابس المناسبة للأطفال أثناء الرحلات

يفضل الملابس الواسعة والتى لا تعوق حركة الطفل أثناء الجرى واللعب فى الحدائق وأثناء الرحلات ولذلك يفضل بنطلون وقميص للأولاد وفستان قصير للبنات متسع لا يعوق حركتها والألوان غامقة لكى تتحمل الإتساخات. كما يفضل إستخدام الملابس المصنوعة من الأقمشة القطنية لقابليتها لإمتصاص العرق الناتج عن الحركة والنشاط لديهم فى هذه المرحلة.

تنفيذ بعض القطع الملبسية المناسبة للأطفال فى هذه السن :

طريقة عمل الباترون الأساسى للأطفال :

١- يقسم دوران الصدر على ٢ ويضاف للناتج ٤سم للحصول على عرض الباترون ثم يقسم الناتج على اثنين ثلاث مرات.

٢- يرسم المستطيل أ ب ج ء بطول يساوى الطول المطلوب للفستان وعرضه = [دوران الصدر ÷ ٢] + ٤ سم.

٣- ينصف المستطيل طوليا بالخط (هـ و).

حردة الرقبة

٤- يقاس يسار نقطة(أ) على الخط (أ د) بمقدار يساوى ثالث ناتج للقسمة مضاف إليه ١سم وتوضع نقطة (أ) ويقاس ١سم تحت نقطة (أ) وتوضع نقطة يمد إليها خط منحنى من نقطة (أ١)لتكوين حردة الرقبة الخلفية.

٥- يقاس يمين نقطة (د) على الخط أ مقدار يساوى طول الخط أم وتوضع نقطة (د١) ويقاس مثله أسفل نقطة د وتوضع نقطة (د٣) ثم يرسم قوس (١/٤) دائرة من نقطة (د١) إلى نقطة (د٢) لتكوين حردة الرقبة الأمامية.

خط الكتف

٦- توضع نقطة (ح) على مسافة من يمين نقطة (هـ) تساوى ثالث ناتج للقسمة وتوضع نقطة (ط) على المسافة نفسها من يسار نقطة (هـ) ثم يسقط الخطان العموديان (ح م) من نقطة (ح) و(ط هـ) من نقطة (ط) طول كل منهما يساوى مقدار أول ناتج للقسمة على ٢.

٧- توضع نقطة (ك) على المسافة تحت نقطة (ح) وعلى الخط (ح ن) على الخط (ح م) تساوى ثالث ناتج للقسمة —١سم أى [ثالث ناتج للقسمة —١سم] وتوضع نقطة (ك١)على المسافة نفسها على الخط (ط ن).

٨-يمد خط من نقطة (ك١)إلى نقطة (ك) ثم توضع نقطة على مسافة ١سم يسار نقطة (ك) ويمد منها خط إلى نقطة (أ١).

٩-توضع نقطة على مسافة ١ سم يمين (ك١)ويمد منها خط إلى نقطة (د١).

حردة الأبط

١٠- يمد الخط (م ن).

١١- يمد خط منحنى لحردة الأبط من نهاية الكتف يسار الجانب تحت الأبط وتعاد العملية نفسها من الجهة الأخرى.

توسيع الذيل

١٢- توضع كل من نقطتى (س، س١)على مسافة ٤سم من يمين ويسار خط الجانب وعلى خط الذيل ويمد من كل منهما خط إلى منتصف الإبط لإعطاء الاتساع المطلوب للذيل.

قص الباترون

١٣- يقص الباترون على الخط الفاصل بين الأمام ثم يضاف مقدار الزيادة بخطوط جديدة بعد لصق ورقة بجوار الخط الفاصل ليكون الباترون معدا وجاهزا.

دوران الذراع: يضاف إلى مقاسه ٦سم قبل عمل الباترون.

دوران المعصم: يضاف إلى مقاسه ٤سم.

دوران الأسورة للكم القصير : حسب الرغبة ويبدأ فى العادة من عام وعامين بمقدار ١٣سم وينتهى عند سن ١٦ بحوالى ٢٠سم.

رسم باترون فستان طفلة بكالونيه فى خط نصف الأمام سن ٤ سنوات

رسم الباترون :

١-يرسم الباترون الأساسى طبقا للمقاسات المستخرجة من جدول المقاسات.

٢-يفصل باترون الأمام عن الخلف ويرسم توسيع فى الذيل.

رسم الكالونيه فى الأمام

١-يقاس يسار خط نصف الأمام مسافة عرض الكالونيه ٨ سم ويرسم خط يوازى خط النصف بداية من دوران الرقبة إلى خط الذيل.

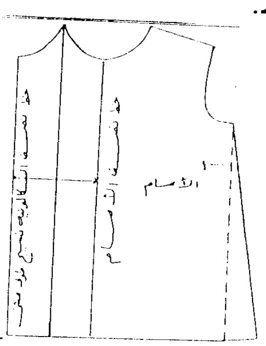
٢-يطوى خط نصف الأمام فى الباترون على خط نصف الكالونيه ويقص على دوران حردة الرقبة ثم يفرد الباترون ليأخذ شكل دوران حردة الرقبة كما هو مبين بالرسم.

تحديد طول الفتحة لدخول الرأس

يقاس أسفل حردة الرقبة الخلفية على خط نصف الخلف مسافة من ١٢:١٥ سم ونضع علامة ليشق عليها عند وضع الباترون على القماش مثنى أو تترك مفتوحة عند وضع الباترون على نسيج طولى.

وضع الباترون على القماش

١- تلون الخطوط التى يقص عليها الباترون وتكتب البيانات واتجاه النسيج.
٢- يوضع خط نصف الكالونيه فى الأمام على نسيج طولى مثنى.
٣- يوضع خط نصف الخلف على نسيج طولى (البرسل).
٤- يقص أنفورم لحردات الإبط والرقبة بعرض ٣ سم أو شريط بييه.
٥- يمكن وضع أبليك أو تطريز على صدر الفستان لإعطائه حلية إذا كان القماش المستعمل سادة.
٦- يمكن قص الكالونيه بلون مخالف للون الفستان وأيضا البيهات اللازمة لتنظيف حردة الرقبة والإبط.



شكل رقم (٨) باترون فستان طفلة بكالونيه

رسم باترون فستان درل لطفلة سن ٦ سنوات

رسم الباترون

١- يعد الباترون الأساسى ولكن بالمقاسات المستخرجة من جدول المقاسات.
٢- يفصل باترون الأمام عن باترون الخلف.

٣-يرسم توسيع فى نهاية طول الفستان عند الذيل مقاسه من ٥:٦ سم لكل من الأمـام والخلف ونصل هذا المقاس بنقطة التقاء الخط الفاصل من أعلى بحردة الإبط.

رسم الموديل فى باترون الأمام

١-يقاس أسفل حردة الرقبة على خط نصف الأمام مسافة من ٦:٨ سم ونضع نقطـة (١) ثم يقاس يمين حردة الرقبة على خط الكتف مسافة ٥ سم ونضع نقطة (٢).

٢-نصل نقطتى (١، ٢) بدوران يمثل حردة الديكولتيه.

٣-يقاس من نقطة (٢) على خط الكتف عرض الحمالة المطلوبة ولتكن حوالى ٥ سـم ونضع نقطة (٣).

٤-يقاس حردة الإبط على خط الجنب مسافة ٢ سم ونضع نقطة (٤).

٥-نصل نقطتى (٣، ٤) بدوران يمثل حردة الإبط الجديدة فى الموديل.

٦-يقاس طول الحمالة على الجزء الأمامى بمسافة ٨ سم تقريباً ويرسم طرفها بدوران كما هو مبين بالرسم.

٧-يرسم الجيب فى المكان المناسب كما هو مبين بالموديل.

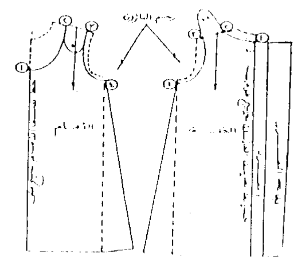
رسم الموديل فى باترون الخلف

١-يقاس أسفل حردة الرقبة على خط نصف الخلف مسافة ٢سم ونضع نقطة (١) ثـم يقاس حردة الرقبة على خط الكتف مسافة ٢ سم ونضع نقطة (٢) ثم نصل نقطتـى (١،٢) بدوران لنحصل على حردة الرقبة الجديدة.

٢-لرسم حردة الإبط الجديدة وعرض الحمالة تتبع نفس الخطوات والمقاسات السـابق شرحها فى الأمام.

٣-يشف الجزء الخاص بالحمالة فى الأمام ويثبت كتف الأمام مع كتف الخلف بحيـث يكون طرف الحمالة إلى الخارج كما هو مبين بالرسم.

٤-يرسم المرد وبطانته فى الخلف.



شكل رقم (٩) باترون فستان درل

تشريح الباترون ووضعه على القماش

١-تلون الخطوط الهامة التى سيقص عليها وكتابة البيانات واتجاه النسيج.

٢-يوضع خط نصف الأمام على نسيج طولى مثنى والخلف على نسيج طولى كما هو مبين بالرسم.

رسم باترون فستان طفلة بكسرات وكالونيه فى خط نصف الأمام سن ٤ سنوات

المقاسات : تستخرج من جدول المقاسات.

رسم الباترون : يرسم الباترون الأساسى للأمام والخلف بالطريقة المعتادة كما سبق.

رسم الموديل فى باترون الأمام

١-يرسم توسيع للذيل.

٢-يقاس على خط الكتف من جهة الإبط مسافة ٢ سم ونضع نقطة (١).

٣-يقاس أعلى خط الوسط مع خط الجنب مسافة ٨ سم ونضع نقطة (٢).

٤-نصل نقطتى (١،٢) بدوران للحصول على حردة الإبط الجديدة كما هو بالرسم.

٥-يقاس أسفل حردة الرقبة على خط نصف الأمام مسافة وسع الديكولتيه المطلوب تنفيذه ونضع نقطة (٣).

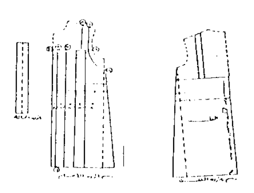
٦-يمد من نقطة (٣) خط أفقى ليلاقى حردة الإبط الجديدة فى نقطة (٤).

لتحديد خطوات الكسرات يتبع الآتى :

١-يقاس من نقطة (٣) مسافة ١,٥:٢ سم ونضع (٥) ثم يسقط منها عمود لنهاية طول الفستان ونضع نقطة (٦) وهذا الخط الكسرة الأولى.

٢-يقاس من نقطة (٥) ضعف المسافة بين نقطتى (٣،٥) ونضع نقطة (٧) ثم يمد من نقطة (٧) عمود إلى نهاية طول الفستان وتكرر هذه العملية بعدد الكسرات .

٣-لتحدد عرض الحمالة يقاس من نقطة (١) على خط الكتف جهة اليسار حوالى من ٣:٤ سم ونضع نقطة (٨) ثم يرسم منها خط يوازى الخط (١،٤).



شكل رقم (١٠) باترون فستان طفلة بكسرات وكالونيه

رسم الموديل فى باترون الخلف

١-نرتفع من خط الوسط مع الجنب مسافة ٨ سم ويمد منها خط أفقى ليصل إلى خط نصف الخلف.

٢-ترسم الحمالة كما هو مبين بالرسم.

وضع الباترون على القماش

١-تلون الخطوط الهامة التى يقص عليها وتكتب البيانات واتجاه النسيج وترقم أجزاء الباترون.

٢-يعد القماش اللازم وتوضع أجزاء الباترون كما هو مبين بالرسم ونلاحظ أن مسافة عرض الكسرة ٤ سم والكالونيه فى خط نصف الأمام ٨ سم.

٣-لتنظيف فتحة الديكوليته يقص شريط طوله بمسافة عرض الباترون ومسافة توسيع الكسرات والكالونيه وعرضه ٣ سم للأمام وأيضاً للخلف.

العلاقة بين تغذية الطفل وحالته الصحية

للتغذية المناسبة أثرها فى صلاح الجسم وقوته ونشاطه وهذا بدوره يؤدى إلى سلامة العقل وقوته ويحتاج الطفل للغذاء لغرض النمو السليم والوقاية من الأمراض والحصول على الطاقة والنشاط والحيوية مما يؤدى إلى تمتعه بحالة صحية جيدة.

صفات الطفل ذو التغذية السليمة

١- مظهرة العام يتسم بالحيوية وعيناه صافيتان دون وجود هالات سوداء حولها وشعره ناعم براق.

٢- عظامة نامية وقوية وذو أطراف مستقيمة وكذلك رأس وصدر سليمة التكوين وأسنان سليمة دون اعوجاج أو تزاحم ودون نزف فى اللثة.

٣- عضلات سليمة التكوين قوية فى مظهرها مع قوام مستقيم.

٤- دهن تحت الجلد بكميات كافية مناسبة تعطى للجسم استداره.

٥- وظائف الجسم سليمة كما يظهر على الهيئة والهضم والإخراج المنتظم وكذلك النوم المريح مع عدم العصبية وكذلك قوة الاحتمال.

صفات الطفل سئ التغذية

١- يفتقد بعض الصفات السابقة تبعا لدرجة سوء التغذية.

٢- تعبير قلق على الوجه ودوائر قاتمة حول العينين ولون باهت وخاصة فى الفم.

٣- دهن تحت الجلد بكميات غير مناسبة إما لقلتها أو لكثرتها الزائدة.

٤- أعراض مرضية خاصة بأمراض سوء التغذية.

٥- وزن الطفل أقل من الوزن الطبيعى لسنة. ويكون أكثر عرضه للأمراض.

٦- ضعف الطفل لأقل مجهود يبذله.

٧- ضعف عضلات الساقين والذراعين.

٨- الطفل لا يرغب فى تناول الطعام.

بعض الأمراض التى تصيب الأطفال

الإسهال :- *معظم حالات الإسهال تنتج عن التهاب فيروسى*

وأفضل علاج للإسهال هو الراحة فى الفراش وتناول السوائل والأطعمة اللبنية كالماء والحليب المنزوع الدسم أو المطبوخ بالأرز أو النشا.

وقد يحدث القئ نتيجة لإرتداد حامض المعدة أو تناول طعام ملــــوث أو نتيجـــة للإسهال. وفى الإسهال والقىء يحدث فقد لكمية كبيرة من السوائل والعناصر الغذائيــــة وإذا لم تعالج سريعا يتعرض الطفل للجفاف مما يؤدى إلى الموت. فاحتياجات الطفل فــى هذه الفترة تعتمد اعتمادا كبيرا على السوائل والأملاح المعدنية لتعويض الفـــاقد منـــها. على باقى العناصر الغذائية من بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات حتى يستطيع مقاومة المرض ولكن بصورة أبسط.

ففى الإسهال الحاد المستعصى

١-تعطى كميات قليلة من السوائل لفترات متتابعة.

٢-زيادة السوائل تدريجيا.

٣-يحضر الطعام من السوائل الآتية :

شاى خفيف - حليب خفيف - عصير فواكه مجفف - حساء بدون دهن

الإسهال المتوسط والخفيف

١-حليب مخفف بكمية مساوية من الماء.

٢-ماء الأرز أو الأرز المغلى.

٣-موز ناضج مهروس - تفاح أخضر مسلوق ومهروس.

٤-خبز محمص مع المربى.

٥-بيض مسلوق سلقا وسطا.

٦-بطاطا مسلوقة مهروسة.

الوجبات البسيطة المناسبة للأطفال فى الروضة أثناء الإصابة ببعض الأمراض (الإسهال - القئ)

أرز باللبن - زبادى - عصير برتقال - عسل نحل - مهلبية - خشاف التفـــاح - حساء خضر مهروس مع صدور دجاج - حساء خضر مهروس مع لحم مفـــروم - لبن دافئ + عسل نحل - بيض مسلوق (صفار بيض) - بسكويت — جبـــن قريـــش + فينو.

أرز باللبن

المقادير: ٤ ملعقة كبيرة أرز (١/٢ كوب) - ذرة ملح - كوب ماء - ٢ كوب لبن - ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل - ماء ورد أو فانيليا.

الطريقة

١-ينقى الأرز من الحصى ويغسل جيدا ويصفى.
٢-يسلق فى الماء المغلى والملح على نار هادئة مع تقليبه من آن لأخر حتى تلين حبات الأرز وتنتفخ وتتشرب الماء حوالى ١٥-٢٠ دقيقة.
٣-يضاف اللبن مع التقليب حتى يغلظ الخليط ويتشرب معظم اللبن.
٤-يحلى بعسل النحل (السكر) ويرفع من على النار ويضاف ماء الورد أو الفانيليا.
٥-يغرف فى طبق بللورى صغير عميق ويترك حتى يبرد.

مهلبية بالبرتقال

المقادير : ٤ أكواب لبن - ٣ ملاعق نشا - كوب سكر - ٣ ملعقة ماء ورد - كوب عصير برتقال.

الطريقة

١-يذاب السكر فى اللبن ويرفع على النار حتى يغلى.
٢-تذاب النشا فى قليل من الماء أو اللبن البارد ثم تضاف إلى اللبن المغلى تدريجيا مع التقليب المستمر السريع حتى يغلظ الخليط.
٣-يضاف عصير البرتقال ويقلب حتى يغلى ثم تهدأ النار لمدة ٥ دقائق ويضاف ماء الورد ويقلب ثم ترفع من فوق النار ويترك لتهدأ حرارته.
٤-تصب المهلبية ساخنة فى أطباق بللورية وتحفظ بالثلاجة وتقدم باردة.

عصير البرتقال

يغسل البرتقال ويعصر ويضاف إليه قليل من عسل النحل فى حالة البرتقال البلدى ويعطى للطفل مباشرة.

اللبن الزبادى

المقادير : ١ كوب لبن - ملعقة شاى خميرة زبادى (زبادى يابث).

الطريقة

١-يغلى اللبن جيدا مع التقليب ويترك حتى يصبح دافنا.
٢-تمزج الخميرة بقليل من اللبن وتقلب جيدا.
٣-يضاف اللبن إلى الخميرة وتقلب.
٤-يغطى ويترك فى مكان دافئ حتى يتماسك.
٥-يعطى للطفل بعد نزع الوجه مع إضافة ملعقة عسل نحل.

حساء خضر مهروس مع صدور دجاج

المقادير : كوسة – بطاطس – جزر – بسلة – صدور دجاج مقطعة قطع صغيرة (مفرومة).

الطريقة : تغسل الخضر وتقشر وتقطع وتسلق فى كمية قليلة من الماء مع صدور الدجاج المفروم حتى تنضج تماما.

تضرب فى الخلاط ويضاف إليها قليل من الملح وتقدم للطفل.

حساء خضر مهروس مع لحم مفروم

المقادير : كوسة – بطاطس – جزر – بسلة – لحم مفروم مقطع قطع صغيرة (مفرومة).

الطريقة : تغسل الخضر وتقشر وتقطع وتسلق فى كمية قليلة من الماء مع لحم مفروم حتى تنضج تماما.

تضرب فى الخلاط ويضاف إليها قليل من الملح وتقدم للطفل.

خشاف التفاح

المقادير : ١/٤ كيلو تفاح – ١/٤ كوب سكر – ١/٤ كوب ماء.

الطريقة

١-تختار الوحدات الطازجة السليمة وتغسل جيدا.

٢-يقشر التفاح رفيعا ثم يقطع نصفين أو أربع حسب حجمه وبنزع البذور.

٣-ترفع على النار مع السكر والماء ونقطتين عصير ليمون إلى أن تنضج ثم تترك لتبرد وتهرس بالشوكة وتقدم للطفل.

تدريبات على الوحدة الثانية

السؤال الأول:

أكملى كل مما يأتى :

١-الزيارة عبارة عن ....

٢-يتوقف قواعد ترتيب المائدة على ....، ....، ....

٣-توضع أقداح المياه على الجالس أعلى حافة .... بقليل.

٤-يتوقف الإحساس باللون على ....، ....، ....

٥-الألوان الحارة هى ....

٦-التألف دائرة الألوان من .... لون والألوان الرئيسية هى ....، ....

السؤال الثانى:

ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة :-

١- تتكون التمثيلية الطويلة من أكثر من فصل وتتطلب جهد وتدريب.
٢- توضع ملعقة الشوربة للخارج جهة اليسار.
٣- عند غسل أدوات المائدة تغسل الأوانى والأدوات الملوثة بالدهن أولا.
٤- فى حالة المسرح المزود بالستائر تدخل العروسة وتخرج فى وضع رأس.
٥- الطفل سئ التغذية يكون أكثر عرضه للأمراض.
٦- فى الإسهال الحاد يقدم للطفل حليب مخفف بكمية مساوية من الماء.
٧- يفضل اختيار ملابس ثابتة اللون فى ضوء الشمس للأطفال.
٨- اللون البنفسجى من خلط الأزرق مع الأصفر.

السؤال الثالث: اذكرى طريقة استخدام الأدوات الآتية :

الشوكة – السكين – الملعقة.

الوحـــــدة الأولى
الجـــاذبيـــة والجمـــــال

١ –العوامل التي تؤثر على المظهر الشخصي.
٢ – أمراض سوء التغذية.
٣ – ملابس الفرد والأسرة.
٤ – الملابس الخارجية.
٥ – الاصطلاحات الفنية للباترونات الخاصة بالمجلات.
٦ – تعديل الباترون ليناسب المقاس المطلوب.
٧ – الأقمشة المناسبة للملابس الخارجية.
٨ – تنفيذ الملابس الخارجية.
٩ – المكواة الكهربائية بالبخار.

الوحدة الأولى:- الجاذبية والجمال

مقدمة

يقصد بالجاذبية سماحه الوجه ورقة الحديث وتناسب القوام وحسن الهندام. ولابد للفرد أن يكون حساسا لدية القدرة على الشعور بمدى توافقه مع الآخرين أو نشاذه عنهم ولا يكون ذلك إلا بالمحافظة على المظهر الشخصى والمحافظة على الصحة العامة، والملابس الخارجية التى تتناسب مع الشخص في المقاس والقيمة، لذلك لابد لنا أن نتعرف على كيفية تنفيذ تلك العوامل السابقة بالاضافة الى كيفية الغسل والكي لكى نبدو على قدر من الجاذبية والجمال.

العوامل التى تؤثر على المظهر الشخصى

الشخصية تعبير حيوى للفرد وكل فرد عبارة عن مجموعة من الخصائص تكون شخصيتة ويبنى كثير من الناس احكامهم الخاصة نحو الفرد على أساس المظهر وطراز الملبس لذا لابد من دراسة شاملة للناحية الملبسية (المظهرية) والناحية السلوكية المناسبة لأنها تشترك فى تكوين شخصية الفرد فحسن اختيار الملبس المناسب وكيفية ارتدائه يعبر عن الشخصية ويؤدى الى رضاء الفرد عن نفسه ورضاء الاخرين عنه فكل زى ليس سوى امتداد للشخصية وتعبير عنها فنظافة الملبس وحسن الهندام وملائمة الزى للعادات والتقاليد من عوامل تأنق الشخص.

١ - *نظافة الملبس:-* تعن اتباع طرق العناية اليومية السليمة مثل ترك الملبس للتهوية بعد خلعة وإزالة ما يعلق به من أتربة والبحث عن أماكن البقع وإزالتها بصفة عاجلة عن طريق أسلوب الإزالة المناسب لنوع البقعة وكذلك تنظيف الملبس بفرشاة خاصة للملابس وإذا تطلب الأمر غسيل القطعة الملبسية لكثرة ما يتعلق بها من أتربة وعوالق وكذلك تغيير الملابس الداخلية والجوارب يومياً وغسلها والاستحمام لتنظيف الجسم من العرق لضمان عدم نمو البكتيريا الضارة.

٢ - *حسن الهندام:* إن اختيار الانسان لملابسة له دور كبير فى مظهره العام وليس اختيار الملابس الغالية الثمن هو مبعث التأنق ولكن اختيار الملبس المناسب لامكانياتك الاقتصادية ولون بشرتك ومكانتك الاجتماعية وتجانس ألوان القميص مع البنطلون أو الجونلة والبلوزة فلابد من تجانس ألوان الملابس التى ترتديها مع بعضها البعض والمناسبة التى ترتدى من أجلها.

٣ - *ملائمة الملبس للقيم والتقاليد:-* تعتبر القيم حقيقة سيكولوجية غير قابلة لأى وسيلة من وسائل القياس وتكمن حقيقتها فى العقل البشرى وتعتبر القيم اعتقادا من نسج الخبرة الإنسانية وهى جزء لا يتجزأ من كيان هذه الخبرة وما يعتقده الفرد صوابا وذا قيمة يتوقف الى حد كبير على المعايير التى يضعها المجتمع الذى يعيش فيه فكلما تمسك المجتمع بالقيم كلما ظهر أفراده بمظهر يعبر عن تلك القيم وكما نرى تمسك المجتمع الشرقى بقيم الإحتشام الذى ينعكس على ملبسه الطويل والفضفاض والحجاب.

أما التقاليد فهى انتقال العادة أو العرف من جيل الى جيل عن الطريق الاجتماعى وفى مجتمع القرية تكون التقاليد أكثر تأصلا ورسوخا بسبب توارثها وانتشارها بصورة كبيرة وتعنى التقاليد بالنسبة للملابس تلك الانماط والممارسات الملبسية التى تنتقل عبر الاجيال وتنشأ خلال فترات من الاستعمال الطويل.

ويجب أن يلتزم الانسان بعادات وتقاليد وقيم المجتمع الذى يعيش فيه ويرتدى ما يلائمة من ملابس وألا يتمرد على مجتمعه عن طريق ارتداء ما يرفضه المجتمع الذى يعيش فيه.

فالشخصية الملبسيه الصحية هى التى ترتدى ما يشبع ذاتها بشرط ملائمتها لقيم وتقاليد المجتمع الذى تعيش فيه وبذلك يتفق مظهر الشخص مع البيئة التى يعيش فيها لتكتمل صورة شخصيتك السليمة بتنظيف ملبسك وحسن الهندام والتزامك بالقيم والتقاليد التى يتبعها المجتمع الذى تعيش فيه .

أمراض سوء التغذية

السمنـــــة:-

هى حالة غير مرغوب فيها تظهر نتيجة تراكم كميات متزايدة من الدهون فـــى بعض المناطق من الجسم وقد تؤدى فى النهاية الى مضاعفات صحية خطيرة
وتعتبر السمنة احدى سمات الإنسان فى العصر الحديث ســواء فــى البــلاد المتقدمــة اقتصاديا وحضاريا أو التى فى سبيلها للتقدم والرفاهية حيث تتوفر وسائل النقل السـريع والراحة والترفية مع سهولة الحصول على الاطعمة الدسمة والحلوى المختلفة وتنوعها ووجود اغراءات الاعلانات التجارية عنها.

أسباب السمنة :- يصاب الانسان بالبدانة اذا كان ما يتناولة من سعرات يزيـــد عــن احتياجاته الغذائية الفعلية من السعرات ويساعد على ذلك .

١- الإفراط فى تناول الاطعمة ذات الكثافة السعرية العالية (مثل الدهون) بما يؤدى الى تراكم الدهون داخل الجسم .
٢- العادات الغذائية الخاطئة مثل تناول وجبات متكررة بين الوجبات الرئيسية.
٣- قلة الحركة والنشاط الناتج عن
- عدم الاهتمام بالرياضة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- وسائل المدنية الحديثة مثل الســيارة والأدوات الكهربائيـــة والامــراض المزمنـــة والعمليات الجراحية والكسور التى تتطلب عدم أو قلة الحركة
- التشوهات الخلقيه فى الجهاز الحركى وخصوصا الاطراف .

٤- عوامل وراثية مثل أضطرابات الغدد الصماء تمثل نسبة ضئيلة من حالات السمنة
٥- *عوامل نفسية* :- مثل القلق - التوتر العصبى - الاكتئاب أو المشاكل الاجتماعيــة والأسرية التى تؤدى الى الأفراط فى الطعام كنوع من مكافأة النفس.
٦- تناول بعض الأطعمة أثناء مشاهدة التليفزيون مثل المكسرات والشيكولاتة والفواكـه مما يؤدى الى زيادة تدريجية فى الوزن.
٧- الرغبة عند البعض فى زيادة الوزن.
٨- كثرة مرات الحمل لدى النساء.
٩- التأثير الوراثى:- توجد علاقة بين الأباء والأبناء فى هذه الناحية فلقد وجد أنه فى حالة الوالدين الأسوياء تكون نسبة إصابة أولادهم بالسمنة لا تتجـــاوز ٧ % وعندمـــا

يكون أحد الوالدين سمينا تزداد فرصة إنجابه أطفال سمان إلـــى ٤٠% وإذا كـــان كـــلا الوالدين سمينا فان الأولاد السمان يكونون بنسبة ٨٠%.

نماذج لوجبات يوم كامل لشخص مصاب بالسمنة:-

الوجبات

فطار:- ١\٤ رغيف بلدى-٣ملاعق فول مع ملعقة صغيرة زيت -قطعة جبـــن قريـــش- خيارة ثمرة طماطم.

غذاء:-٢قطعة لحم احمر مسلوقة أو ١\٤دجاجة مشوية-طبق خضار ســـوتية- طبـــق سلاطة.

عشاء:- ١\٤ رغيف بلدى-٢علبة زبادى منزوع الوجه-ملعقة عسل نحل.

(٢)

إفطار:-بيضة مسلوقة- ١\٤ رغيف بلدى-خيارة-كوب شاى.

الغذاء:-٢سمكة مشوية أوعلبة تونة-سلاطة خضراء- ١\٤ طبق ارز مفلفل.

العشاء:- علبتين زبادى-ملعقة عسل نحل أو ١\٤ رغيف بلدى قطعة جبـــن قريـــش خيارة.

تنفيذ بعض الأصناف التى تصلح لمرضي السمنة:-

دجاج مشوى

المقادير:- دجاجه صغيرة – ١ملعقة كبيرة زيت – عصير ليمونة – عصير بصلة– ملح – فلفل.

الطريقة:- ١- تجهز الدجاجة وشق من الظهر نصفين طولا.

٢- تنزع عظمة الصدر (الجزء المرتفع) وتدق خفيفا بالنشابة أو الشاكوش لفردها.

٣- يخلط الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل وعصير البصل فى إناء عميق متسع نوعا، وينقع فية الدجاج لمدة لا تقل عن ٢\١ ساعة.

٤- يشوى على الفحم أو فى الطاسة بحيث يكون السطح المحتوى على الجلد لأعلى أولا ويترك حوالى ١٠ دقائق حتى يحمر السطح السفلى.

٥- يقلب لشى وتحمير السطح الآخر لنفس المدة تقريبا، مع رش الدجاج بخليط النقع من آن لأخر.

٦- يختبر النضج بعمل شق فى الرجل (الدبوس) فإذا خرج لون أحمر يستمر فى الشى بضع دقائق أخرى حتى يتم النضج.

٧- يقدم ساخنا مع بطاطس مشوى أو محمر وسلطة خضراء.

الخضار السوتيه

المقادير:-زيت ذرة- *كمية من خضر الموسم ومن الخضر المناسبة:-* البازلاء - الجزر - البطاطس - الفاصوليا الخضراء.

الطريقة:- ١ - تستعمل كمية قليلة من مادة دهنية جيدة ويفضل زيت الذرة أو زيت جيد النوع.

٢- تضاف المادة الدهنية للخضر المسلوقة الساخنة فى إناء متسع (طاسة تيفال).

٣- تغطى ويضغط على الغطاء باليدين، يهز الإناء سريعا على النار بحركة من أسفل لأعلى مرة أو مرتين حتى تختلط الخضر بالمادة الدهنية دون أن تتفتت بالإناء - نرفع سريعا وتتبل حسب الرغبة وتقدم ساخنة تماما.

النحــــافـــة:-

تنتج النحافة عندما تعجز مصادر الطاقة التى يحصل عليها الفرد عن مواجهـــة واستيفاء احتياجاته اليومية من الطاقة، وهى حالة من حالات سوء التغذية ينشأ عنـــها نقص الوزن عن المتوسط المطلوب إما لعدم كفاية التغذية أو عدم امتصـــاص الجســـم للغذاء أى هى حالة يصبح فيها وزن الجسم أقل من الطبيعى بمقدار ١٥% أو اكثر.

أسباب النحافة:- ***١- حالات زيادة نشاط الغدة الدرقية.***

٤- التمرين الرياضى الشاق مع عدم كفاية التغذية.

٥- العادات الغذائية السيئة والحصول على قدر قليل من الراحة.

٦- الأصابة بالطفيليات . ٧- كثرة تعاطى المنبهات والتدخين.

٨- حالات التقلص المعوى والمغص المستمر. ٩- بعض الأمراض الخطيرة.

١٠- فقد الشهية (وخاصة فقد الشهية العصبى).

١١- أنواع الخوف العصبية وعلى الأخص ما يتعلق منها بالغذاء.

نماذج لوجبات يوم كامل لشخص مصاب بالنحافة

اليوم الأول

الافطار:- ٢١١رغيف بلدى-بيضة مقلية-٢ملعقة مربى-قطعة جبن ابيض-خيارة.
الغذاء:- ٢قطعة لحم محمر - بطاطس مشوية- طبق صغير ارز- سلاطة خضراء .
بين الغذاء والعشاء:- ٢ثمرة فاكهة.
العشاء :-ربع رغيف بلدى-ملعقتين مربى-قطعة زبدة
اليوم الثانى
الافطار:-طبق فول صغير متبل- ٢١١ رغيف بلدى-قطعة جبن بيضاء-كوب لبن.
الغذاء:-٢سمكة مقلية-طبق صغير ارز صيادية-سلاطة خضراء-سلاطة طحينة.
بين العشاء :- فاكهة.
العشاء:-١ عيش فينو-شريحة جبن رومى-خيارة.

تنفيذ بعض الوجبات التى تناسب مرضى النحافة:-

مكرونه اسباجتى بالجين الرومى والزبد

المقادير:- ٤١١ كيلو مكرونة اسباجتى مسلوقة - ٢ ملعقة كبيرة زبد - ٤ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - ٢١١ ملعقة شاى ملح ، فلفل، قليل من الفلفل الأحمر.

الطريقة:-١- تسلق المكرونة صحيحة مع المحافظة على شكها سليما.
٢- تصفى وتشطف سريعا للتخلص من النشا الزائد فتتفرق عن بعضها.
٣- تعاد ثانية للإناء النظيف وتسخن على نار هادئة حتى يتبخر الماء الزائد.
٤- يضاف الزبد للمكرونة الساخنة والتوابل ويهز الإناء بلطف أو تقلب بخفة بالشوكة لخلطها بالزبد المنصهر دون أن تتفتت.
٥- تغرف فى الطبق وترش بطبقة جيدة من الجين الرومي أو ويرش الوجه خفيفا بالفلفل الأحمر.
٦- تقدم ساخنة مباشرة بعد تجميلها بعود بقدونس ومعها طبق سلطة خضراء.

الكستردة المطهية (اللينة) (بالبيض فقط)

المقادير:- كوب لبن ساخن - ملعقة كبيرة سكر - بيضة كاملة أو صفار ٢ بيضة - ذرة ملح، ٢١١ ملعقة شاى فانيليا.

الطريقة:-١- يوضع البيض فى سلطانية مضاف إليه ذرة ملح والسكر ويقلب بملعقة خشب.

٢- يضاف إليه اللبن الساخن تدريجيا مع التقليب الجيد حتى يتجانس الخليط(اللبن الساخن وليس فى درجة الغليان يساعد على سرعة نضج الخليط).

٣- يرفع الخليط على حمام ماء ساخن (٧٠-٨٠ م) ويستمر فى التقليب.

٤- عندما يغطى الخليط ظهر الملعقة الخشب ويغلظ خفيفا، ترفع السلطانية فورا من الماء الساخن حتى لا يتكتل بزيادة الطهى نتيجة لانفصال بروتين البيض المتجمد بشدة عن السائل.

٥- تضاف الفانيليا ويقلب جيدا حتى لا تتكون قشرة على سطحة، ويجب أن يكون قوام الخليط لينا أملس كالكريمة اللبانى الثقيلة، يصب مباشرة فى الكاسات المعدة ويثلج قبل تقديمة أو يستعمل حسب الرغبة.

بطاطس مشوية فى الفرن

المقادير:- ٤ وحدات كبيرة مستطيلة من البطاطس – ٢١١ ملعقة شاى ملح، قليل من الفلفل – ١ملعقة كبيرة زبد أو سمن – ١ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور – ٤١١ كوب لبن ساخن – أو بصل مبشور.

الطريقة:-

١-تغسل البطاطس وتجفف توضع فى صاج فى فرن حار نوعا ١٩٠ م حتى تتضج (حوالى ١ساعة).

٢-تقطع نصفين طولا ويفرغ الجزء اللحمى باحترس مع الاحتفاظ بالقشرة سليمة.

٣-يخلط اللبن الساخن، والزبد أو السمن، والملح والفلفل والجبن الرومي أو البصل ويقلب جيداً.

٤-يعاد الخليط للقشرة ويكوم بشكل هرمى.

٥-يوضع فى فرن حار لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح خفيفاً.

٦-يجمل خفيفا بالبقدونس ويقدم ساخنا مع طبق سلاطة خضراء كوجبة خفيفة.

ملابس الفرد والأسرة

تعتبر ملابسنا دليل صامت يعبر عن شخصياتنا وما نتميز به من صفات فهى تعبر عن مستوى ذكاء الفرد وحسن ذوقه ومقدرتة على حسن الاختيار ولهذا يجب العناية باختيارها وتفهم الأسس والقواعد التى تجعلنا نحسن هذا الاختيار بحيث تتوافر الشروط التالية:-

١- أن تجعل من يتزين بها يبدو كريم المظهر حسن الهندام.

٢- أن تكون مريحة واقتصادية وأن تحقق الناحية الصحية التى تعنى أن الشعور بالراحة فى ملابسنا شرط هام وله نفس أهمية تحقيق الجمال.

٣- أن تكون ملائمة ومناسبة لمن يتزين بها من حيث قيمته وتقاليده وعمره وهيئته وتلائم لون بشرتة.

هذه الشروط لا تتعارض دون شك مع الأناقة الشخصية أو الموضة وكل فتاة تهتم بأن تبدو أنيقة فى ملابسها عليها أن تدرك أولا أنه ليس شرطا أساسيا أن تكون الموضة الجديدة مناسبة لها أو ملائمة لشخصيتها مما يفرض عليها أن تختار من الموضة ما يناسبها وتستبعد ما لا يتمشي معها حتى لا تكون مصدرا للسخرية الأمر الذى يتطلب منا جميعا أن نتعلم كيف نكيف خطوط الموضة وهناك بعض العوامل التى تراعى لاختيار الملابس وهى العوامل الاجتماعية والاقتصادية.

العوامل الاجتماعية:-

تعبر الملابس عن الوضع الاجتماعي لمرتديها فكلما ارتقى الانسان بمستواه الاجتماعي فإنه ينتقى الملابس التى تتناسب مع مستواه الاجتماعى فنرى على سبيل المثال فى المدرسة مستويات اجتماعية مختلفة فنجد مدير المدرسة ثم المدرسين ثم الموظفين الاداريين ثم عاملين النظافة فلكل فئة من هذه الفئات مكانة اجتماعية تختلف عن الآخرى وينعكس ذلك على ملابسهم فكل إنسان يرتدى الملبس الذى يتناسب مع مركزه ومكانته الاجتماعية وبذلك هناك ارتباط وثيق بين الملبس والعوامل الاجتماعية.

العوامل الاقتصادية:-

إذا تأملنا بصفة عامة فروق الدخل بين الناس نجد أن هناك علاقة بين مستوى الدخل ونوع الملابس فكلما زاد الدخل زادت كمية الملابس المشتراه وغلى ثمنها أما ذوى الدخول البسيطة فإن قدرتهم المادية المحدودة لا تمكنهم من ذلك وانما ينعكس ذلك على نوع الملبس وخامتة وقد يستغني فيه عن الكثير من الإكسسوارات وكذلك فإن عدد

أفراد الأسرة كلما قل كان لهم فرصة أفضل فى اقتناء أجود الملابس والخامات والعكس صحيح ويرجع ذلك الى أن زيادة عدد أفراد الأسرة يقلل من نصيب الفرد من الدخل وبالتالي تقل فرصه اختياره للملابس.

ولابد عند اختيار الملابس أن نجمع بين رغبتين هما الرغبة فى الجمال والاقتصاد فى نفس الوقت عن طريق إختيار الملبس المناسب فى تصميمه وخامتة ولونه للمناسبة التي أختير من أجلها.

لاختيار ملابس الفرد والأسرة يتبع مايلى:-

إن اختيار الأقمشة والملابس ليس من الأمور السهلة فهى نقتص سرعة المفاضلة وتخضع لعدة عوامل منها:-

- الخواص الطبيعية. - مناسبتها للغرض الذى تستعمل من أجله.
- تناسب السعر عامل ريئسى لأن الشخص الذى يذهب لشراء قماشة أو كساء لا يستطيع أن يدفع أكثر من طاقتة أى فى حدود المبلغ الذى يملكه ويخصص للشىء الذى يريد شراءه.
- يجب ألا يفوت المشترى العوامل الأخرى مثل انتقاء الخامة التى تتناسب مع جو البلد الذي يعيش فيه وليس من الضروري أن يكون الرداء ثقيلا كما يظن الكثير من الناس للحصول على الدفء المطلوب فإن غالبية الأقمشة الثقيلة من الأنواع الرخيصة يدخل فى تكوينها القطن مخلوطا مع الصوف وبذلك لاتعطى الدفء المطلوب.
- ويراعى المظهر والرونق والملمس الحريرى فى الملابس الداخلية والخارجية وينبغى أن يسال المشترى نفسه قبل الشراء هل تساوى هذه القطعة من القماش أو هذا الكساء الثمن الذى يستحقه أى تناسب جودة الخامة وتحملها وتأديتها للغرض الذى ستستعمل من أجله مع انسجام الألوان والزخارف ولون البشرة مع الشخصية ومكانتها الاقتصادية والاجتماعية.

الملابس الخارجية

تنقسم الملابس الى نوعين

أ- ***ملابس داخلية*** وهى التى ترتدى فوق الجلد مباشرة ولذلك يجب أن تكون مريحة وتعطى الجسم الإحساس بالراحة وأن تكون لها قدرة كبيرة على امتصاص العـــرق ولذلك يجب ان تصنع من خامة طبيعية وبخاصة القطن وأن يكون أسلوب التعاشق هو أسلوب التريكو لأنه أفضل من النسيج من حيث توفير الراحة لمرتدية.

ب- *الملابس الخارجية:-* ويفضل ان يكون العنصر الجمالى متوفـــر لأنـــها تعتـــبر واجهة لمرتديها يتزين بها فيجب أن تكون على قدر عالى من المظهرية والجمــــال بالاضافة إلى تأديتها للغرض الوظيفى.

وتصنع الملابس الخارجية من عدة خامات مختلفة إما من الخامات الطبيعية مثل ملابس الطفل تصنع من القطن لمرحلة المهد وكذلك لمرحلة الطفولة الوسطى المتـــأخرة مع إضافة بعض الخلطات الصناعية لإضافة وتحقيق عنصر المظهرية والجمال وسهولة العناية والتنظيف والكى.

وكذلك تستخدم الخامات الصناعية لبعض الملابس الخارجية مثل ملابس السهرة بصفة خاصة و الخامات المخلوطة فى ملابس العمل وملابس الصباح وبعد الظهر .

١ - *الملابس الخارجية ومناسبتها للسن:-* فنجد أن مراحل النمو متعددة منـــذ مرحلـــة المهد وحتى الشيخوخة ولكل مرحلة متطلبات ملبسية يجب الاهتمام بها وتوفيرها وهـذه المراحل هى مرحلة المهد، الطفولة المبكرة، الطفولة الوسطى، الطفولـــة المتـــأخرة، مرحلة المراهقة، مرحلة الشباب، مرحلة الشيخوخة ولكل مرحلـــة متطلبـــات ملبســـية محددة تتناسب معها فتختلف نوعية اللون والخامة والموديل والشكل العــــام للتصميـــم والكلف ومكملات الزى المستخدمة والمضافة.

فنجد مثلا ملابس مرحلة المهد قطنية تكون ذات لون أبيض بسيطة لا تســـتخدم لها سوستة أو كبشة أو كبسون ولكن تستخدم الأربطة فى غلق فتحاتـــــها. وأن تكـــون أقمشة من خامات طبيعية ناعمة ولكن مرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة والمتـــــأخرة تختلف متطلباتها الملبسية من حيث اللون والخامة والموديل بما يتناسب مـــع التكويـــن النفسى لمرحلة النمو والأداء الحركى والنشاط والحيوية .

وكذلك مرحلة المراهقة وحب الظهور عن طريق ارتداء الملابس الجذابة التـــــى تلفت النظر لمرتديها أما مرحلة الشباب فترتبط ملابسها بالعمل وبالناحيـــة الاجتماعيـــة

ومكانتة فى المجتمع الذى يعيش فيه وكذلك تبعاً لظروفه الاقتصادية وحجم مسئولياته ومقدار المال المخصص لملابسة من اجمالى دخله الشهرى ومتوسط دخل الاسرة ونصيب الفرد الواحد من هذا الدخل ولهذه الظروف مجمعة يتحدد نوعيه ملابسه ولكل مناسبة نوعية محددة من الملبس تتناسب معها أما مرحلة الشيخوخة فملابسها تتطلب الوقار الإتزان والحكمة من حيث اللون والخامة والموديل.

الملابس الخارجية ومناسبتها للجنس:- المقصود بالجنس هو ذكر أم أنثى وفى كل حالة من هاتين الحالتين نوعية خاصة من الملابس تتناسب معه فالملابس الخارجية الخاصة بالذكور مثل القميص والبنطلون والبدلة والمعطف والجاكيت هى التى تحدد ملامح ونوعية الجنس أما الملابس الخارجية الخاصة بالإناث فهى الجونلة والبلوزة والفستان والتايير والمعطف وأحيانا البنطلون بأشكاله المختلفة .

إرتباط الملابس بالغرض الوظيفى:- يتحدد نوع الملبس تبعا لكل مناسبة ولكل شخصية وفقا لمكانتها الاجتماعية أو الاقتصادية فنرى ملابس العمال تختلف عن ملابس المديرين عن ملابس الوزراء وكذلك نجد ملابس المرأة العاملة تختلف عن ملابس السهرة مثال.

بالنسبة للخامة فيفضل لملابس المرأة العاملة خامة طبيعية أو مخلوطة لامتصاص العرق نتيجة الجهد والحركة ولذلك يجب أن يكون ذات متانة عالية لمقاومة الحركة والأداء المتكرر، بعكس ملابس السهرة فخاماتها تتميز بالمظهرية على حساب المتانة وذلك لأن الحركة لمرتديها بسيطة لذا لا تحتاج إلى متانة كأقمشة المرأه العاملة ويستخدم لذلك خامات صناعية أو مخلوطة تصنع خصيصا لملابس السهرة وبالنسبة للون أقمشة ملابس العمل يجب أن يقاوم الاتساخ فلا تستخدم الألوان الفاتحة الزاهية بل تستخدم الألوان القاتمة أو الغامقة إلى حد ما لكي لا تظهر الإتساخات.

وملابس السهرة لها ألوان خاصة مثل الاسود والكحلى والفضى والذهبى وتتميز ببريق ولمعان لا يتوافر فى ملابس المراة العاملة.

وبالنسبة للموديل :- فملابس المراة العاملة تحتاج الى الموديلات المتسعة الى حد ما أو الفضفاضة لملائمة الأداء الحركى سواء فى الطريق الى العمل أو داخل العمل أو فى الطريق الى المنزل فهذا الأداء الحركى يتطلب الاحساس بالراحة لذلك يفضل الموديلات المتسعة.

ولكن ملابس السهرة تكون ضيقة مجسمة بها أجزاء شفافة أو فتحة الرقبة الواسعة.

الاصطلاحات الفنية للباترونات الخاصة بالمجلات

تتعدد المجلات المتخصصة فى الباترونات الجاهزة بصفة عامة والملابس الخارجية بصفة خاصة فنذكر أهم هذه المجلات مجلة بوردا الألمانية وتتعدد المجلات الأخرى على مستوى دول العالم فمنها الإيطالية والفرنسية والأمريكية واليابانية وكل منهم تقوم بعمل التصميمات والمقاسات الخاصة بجنسهم أو بشعبهم وتختلف المقاسات القياسية للأجسام البشرية باختلاف الأجناس فمقاسات الجسم المصري لا تتناسب مع الفرنسي مع الأمريكي مع الياباني وشرق آسيا وكذلك الايطالى. فلكل شعب مقاسات خاصة به كذلك تتعدد مجلات الأزياء الباترونات لتعدد الأجناس ويمكن تقسيم هذه المجلات الى :-

أ- *مجلات أسبوعية أو شهرية :-* وهى مجلة تحتوى على موضوعات مختلفة خاصة بالمرأة والطهي والموضوعات العامة ويوجد بداخلها صور لبعض الموديلات ويرفق بها باترون لأحد الموديلات الموجودة بالمجلة مثل مجلة نصف الدنيا وحواء.

ب- *كتالوجات الموضه:-* هى عبارة عن كتالوج يحتوى على صور لعدد كبير من الموديلات التي يتم وضع أرقام عليها وملحق بها باترونات للموديلات الموجودة بالمجلة بعده مقاسات كما يرفق بها كتيب كدليل لتوضيح طريقة استخراج الباترونات مثل مجلات البوردا وفينوس:-

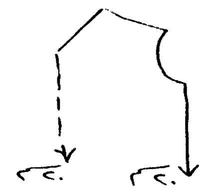
المصطلحات الفنية الباترونات المجلات:-

يوجد بكل مجلة بها باترونات مجموعة من المصطلحات الخاصة والموجودة بالباترون فعلى سيبل المثال نتعرض لأهم هذه الاصطلاحات كما فى الشكل.

١- العروة
٢- الفتحة للجيوب وللفتحات
٣- الشد
٤- التشريب
٥- الكشكشة
٦- الكسرة
٧- وضع قطعة الباترون على مثنى
٨- اتجاه السداء
٩- نهاية الفتحة وتوضع فى نهاية الفتحة

- مكان الزرار

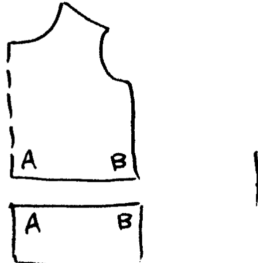
١١- الاطالة أى طول الدرقة:- لا يسمح بمد الخط فيمد بالمقدار المكتوب أسفلة

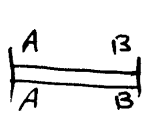


١٢- أرقام الخياطة هى أرقام تكتب على أجزاء الباترون التى توضع فوق بعضها عنـــد التركيب



١٣- خط التوصيل:-يوضع لجزئى الباترون فى حالة وجودهما على صفحتين متتاليتين





تعديل الباترون بما يناسب المقاس المطلوب

التعديلات المناسبة اللازمة على الباترونات بحيث تناسب المقاسات المطلوبة:-

١ - يتم قياس الأبعاد الطولية والعرضية لأجزاء الباترون.

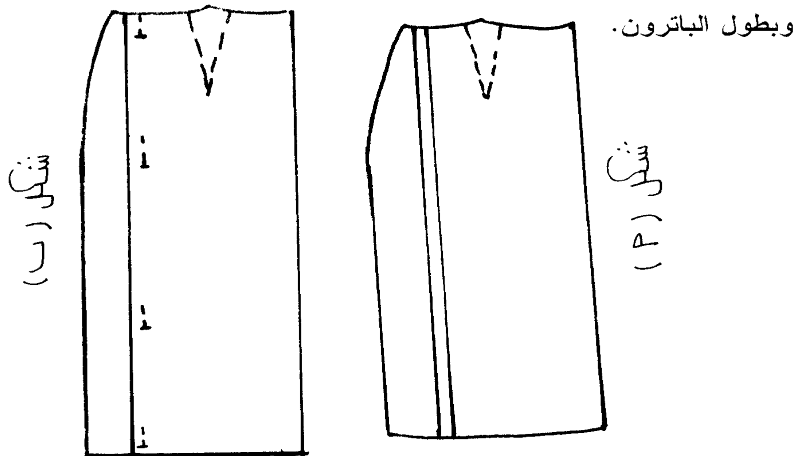
٢ - يتم مقارنتها بمقاساتك الشخصية.

٣ - يضاف الفرق مع مراعاة قسمة هذا الفرق على ٤ ويرجع ذلك لأن باترون الأمام والخلف نصفين "بالنسبة للعرض".

٤ - اما الفروق فى الأطوال فتضاف أو تحذف بدون قسمة.

٥ - لتعديل مقاس الوسط والأرداف مع حالة تساوى الفرق للوسط والأرداف يتم فصل الثلث الأخير من الباترون ثم وضع الفرق بورق ملون مخالف للون ورق الباترون. كما هو موضح بالشكل رقم " أ ".

٦ - وإذا كان مقاس الوسط والأرداف أقل من الباترون يتم فصل الثلث أيضا كما فى الحالة السابقة ويتم عمل كسرة بمقدار النقصان فى العرض كما فى الشكل رقم "ب" وبطول الباترون.



٧ - الزيادة أو النقص فى الاتجاه العرضي يتم كما فى "٥،٦" مع اختلاف الاتجاه.

٨ - يجب مراعاة تعديل حردة الأمام والخلف مع تعديل الكم سواء بالزيادة أو بالنقصان إذا تطلب الأمر.

الأقمشة المناسبة للملابس الخارجية

الأقمشة المستخدمة لجميع الملابس سواء داخلية أو خارجية تصنع من خامة تسجيه إما طبيعية أو صناعية أو مخلوطة.

الأقمشة الطبيعية:- وهى المصنوعة من مصادر طبيعة إما نباتية كالقطن والكتان أو مصادر حيوانية كما فى الأصواف والحرير الطبيعى وتتمثل الأقمشة الطبيعية فى الأنواع الآتية:-

اقمشة قطنية مثل اللينوه – البويلين – البيكة – الجيردين – القطيفة.

أقمشة صوفية مثل صوف فلانيلا – جبردين صوف.

أقمشة حريريه مثل الحرير الطبيعى.

وخصائص الأقمشة القطنية:-

١. نعومة الملمس. ٢- امتصاصها للعرق.

٣- لا تنكمش بكثرة الغسيل. ٤- عمرها الاستهلاكى كبير.

٥- تتحمل الغسيل والغلى. ٦- سهولة تنظيفها والعناية بها.

٧- تكسب الجسم الاحساس بالراحة.

خصائص الأقمشة الكتانيه:-

١- متانته اعلى من متانة القطن.

٢- يعطى الاحساس بالبرودة لامتصاصة الرطوبة والعرق بقدر كبير.

٣- يتميز بلمعانه عن القطن والصوف وكذلك نعومة ملمسة.

٤- عمرة الاستهلاكى أطول من القطن.

خصائص الأقمشة الصوفية:-

١- رديئة التوصيل للحرارة.

٢- ماص للرطوبة ويمتص العرق.

٣- يعطى الاحساس بالدفء نتيجة التركيب التشريحى لشعره الصوف.

٤- مقاوم للاتساخات.

خصائص الأقمشة الحريرية:-

١- ردىء التوصيل للحرارة. ٢- نعومة الملمس.

٣- خفة الوزن تريح الجسم. ٤- ثبات ألوانة وتبدو زاهية.

الخامات الصناعية تصنع من مواد كيماوية مثل البوليستر الترجال – الحرير الصناعي

خصائص الأقمشة الصناعية:-

١- رديئه التوصيل للحرارة. ٢- سهولة التنظيف والعناية بها.

٣- متانتها عالية تفوق متانة الأقمشة الطبيعية.

٤- تستخدم لجميع أنواع الملابس الخارجية أما الملابس الداخلية فيفضل القطن.

٥- رخص ثمنها عن الخامات الطبيعية.

الخامات المخلوطة يتم الحصول عليها من خلط خامات طبيعية مع خامات صناعية:-

خصائص الخامات المخلوطة:-

١- الحصول على خصائص الخامات الطبيعية والصناعية مجتمعة فى خامة واحدة.

٢- خفض تكلفة انتاجها يجعلها بسعر متوسط تستطيع جميع المستويات شرائها.

٣- صباغة الألياف المخلوطة تعطى نتائج جيدة سواء من حيث زهو اللون ووضوحه وكذلك ثباتة فى الخامة.

٤- مسايرة انتاجها مع الزيادة السكانية ومتطلباتها الملبسية.

٥- توافر مصادر الانتاج سواء طبيعية أو صناعية ومعرفة نسب الخلط القياسية لكل خامة تتدخل فى الخلط وانخفاض أسعار منتجاتها يزيد من إقبال المستهلك عليها عن باقى الخامات النسجية سواء صناعية أو طبيعية.

العناصر التى تحدد نوعية الأقمشة المستخدمة:- هناك مجموعة من العناصر الأساسية التى تحدد نوع الخامة المستخدمة لعمل الملابس الخارجية وأهمها:-

١- الموديل. ٢- الخامات الأساسية والخامات المساعدة.

٣- اللون. ٤- مقاس الجسم.

١- *الموديل:-* لكل موديل متطلبات يجب توافرها فى القماش المستخدم فعلى سبيل المثال لتنفيذ موديل بثنيات أو طيات يفضل استخدام الخامات الخفيفة الرقيقة التى تقبل التنفيذ ولايجوز استخدام الخامات الثقيلة الخشنة والعكس صحيح فنجد موديلات متعددة من التايورات نستخدم لتنفيذها الأقمشة الثقيلة مثل الأصواف بمختلف أنواعها.

٢- *الخامات الأساسية والخامات المساعدة:-* أى ملائمة القماش المستخدم مع الاكسسوارات فلابد من تجانس وتالف نوعية الخامة مع الاكسسوارات المستخدمة لضمان الاتزان بين أجزاء القطعة الملبسية وأكسسواراتها.

٣-*اللون ومدى تأثيره فى تحديد نوعية الخامة:-* إن للون البشرة دور كبير فى تحديد لون القماش المستخدم وكذلك نوعية القماش ونجد بعض الموديلات تحتاج

لتنفيذها ألوان معينة إما زاهية أو معتدلة فإذا كان اللون المطلوب زاهى جدا فاننـــا نستخدم خامة مخلوطة أو صناعية والعكس اذا تطلب تنفيذ الموديلات لون معتـــدل فاننا نستخدم خامة طبيعية إما كتان أو صوف أو قطن.

٤- *مقاس الجسم ومدى تاثيرة فى تحديد نوعية الخامة:-* يعنى مقاس الجســـم هنا أنه مقاس قياسى أو أقل أو اكثر من المقاس القياسى فنجـد أن الأجســام النحيفـة تحتاج أقمشة ملساء ناعمة زاهية اللون فتستخدم إما الحرايـر أو الأليـاف الصناعيـة والعكس صحيح للأجسام الممتلئة فتحتاج لتنفيذها الأقمشة السميكة الخشنة ويرجع ذلـك الى محاولة خداع البصر لأن الأجسام النحيفة تحتاج إلى تغطية هذا العيب الجسمانى عن طريقة الملبس وأفضل طريقة لتغطية عيب النحافة إستخدام أقمشة ناعمة ملســـاء ذات ألوان زاهية والعكس صحيح فالأجسام الضخمة الممتلئة تحتاج إلى ألوان قاتمة وأقمشة خشنة سميكة لمحاولة تقليل الحجم الطبيعى.

تنفيذ الملابس الخارجية

كيفية تحديد عدد الأمتار اللازمة لقطع الملابس المختلفة:-

ان عرض القماش المستخدم لعمل القطعة الملبسية هو الأساس الأول الذى يؤخذ فى الاعتبار لتحديد كمية القماش المطلوب وتختلف عروض الأقمشة لتبدأ من أقل من متر أى من ٧٠ سم وحتى أكثر من ١٥٠ سم.

ولتحديد الطول المطلوب بعد معرفة عرض القماش لابد من معرفة الأطوال الآتية:-

أ- طول الجونلة. ب- طول البلوزة. جـ- طول الكم.

وكذلك يجب حساب العروض الآتية:-

أ- عرض ذيل الجونلة. ب- عرض ذيل الكم " محيط العضلة"

فى حالة استخدام أقمشة ذات عروض أقل من متر يتم تحديد القماش المطلوب بحساب طول الأمام مضافاً الية طول الخلف للقطعة الملبسية.

أما فى حالة استخدام أقمشة تزيد عروضها عن ١٢٠:١٥٠ فإن تحديد كمية القماش المطلوب يكون بحساب طول الأمام فقط للقطعة الملبسية أى حوالى نصف الكمية المطلوبة فى حالة استخدام القماشة الكنز "عرضة اقل من متر"ولذلك يراعى معرفة نوعية القماش المستخدم اذا كان قماش بلون واحد "سادة" أو كاروه أو مشجر "جاكارد" أو قطيفة ونجد أن القماش السادة أقل استهلاكا من الكاروة أو الجاكاد أو القطيفة حيث أن هذه النوعيات تستدعى الدقة فى ضبط الأمام والخلف بما لا يتعارض مع الزحارف أو النقوش أو مربعات الكاروة ولذلك يكون استهلاكة من القماش اكثر من السادة.

طريقة عمل الباترون الأساس للجونلة:-

المقاسات لجونلة مقاس ٤٢

دوران الوسط ٧٠ سم دوران الجانبين ١٠٢ سم

طول الجونلة ٦٢ سم طول الجنب ١٨ سم

المقاس الأساسى للجونلة هو دوران الجانبين.

الطريقة:- ١- يقسم دوران الجانبين على (١٠٢ ÷ ٢=٥١) سم وهذا عرض الباترون.

٢- يرسم مستطيل أ ب جـ د طوله يساوى طول الجونلة ٦٢ سم وعرضه يساوى عرض الباترون ٥١ سم.

٣- الأمام دائما أعرض من الخلف لذلك يزيد عرض الأمام مقدار اسم عن الخلف.
٥١ ÷ ٢ = ٢٥,٥ سم. فيكون الأمام ٢٥,٥ + ١ = ٢٦,٥ سم
والخلف ٢٥,٥ - ١ = ٢٤,٥ سم.
نقيس يمين نقطة ب على خط الوسط ٢٦,٥ ونضع نقطة هـ.
١- نسقط من هـ عمود على جـ د وبذلك نحصل على الخط الفاصل هـ و.

خط الوسط:-

١- يقسم محيط الوسط على ٢ (٧٠ ÷ ٢ = ٣٥ سم) ويطرح الناتج من عرض الباترون ٥١ - ٣٥ = ١٦ سم نصفة للأمام ونصفة للخلف.
٢- يقاس ٨سم يمين الخط الفاصل هـ و على خط الوسط ويساره
٣- يقاس مقدار ٢٠ سم اسفل خط الوسط على خط الجنب.

بنسة الأمام:-

تقسم المسافة من نقطة ب الى الخط الفاصل على ٣ (٢٦,٥ ÷ ٣ = ٩سم) تقريبا ويقاس مسافة ٩ سم من نقطة ب على خط الوسط ثم تسقط عمود من هذه النقطة طوله ١٠ سم وعرض البنسة ٢ سم نصل الخطوط ببعضها لتنكون بنسة الأمام.

بنسة الخلف:-

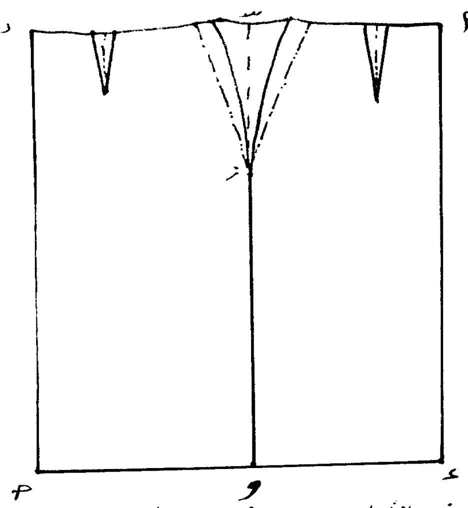
تقسم المسافة من نقطة أ الى الخط الفاصل على ٣ ثم تقاس ٣/١ المسافة من نقطة أ على خط الوسط وتوضع نقطة ثم نسقط فيها عمود على مسافة ١٢ سم على أن يكون عرض البنسة ٣ سم بحيث ١.٥ سم يمينا ، ١,٥ سم يسارا ثم نصل الخطوط ببعضها لتكوين بنسة الخلف كما فى الشكل" ١١ ".

تعديل خط الجنب:-

٢- مما تقدم نجد أن المقدار الذى أخذ من وسط الجونلة لعمل البنسات الأمامية والخلفية مجموعة ٥ سم(٢+٣= ٥) يجعل الوسط أقل من مقاسة لذلك لابد من إضافة المقدار إلى خط الوسط وذلك بتحريك خط الجنب والخط المنقوط إلى الداخل مقدار ٢,٥ سم من الأمام والخلف ونضع هـ١ ، هـ٢.

٤ - نصل نقطة هـ١، هـ٢ بنقطة ال٢٠ سم " ز " على خط الفاصل ثم نقوم بتعديل هذا الخط باستدارة حتى يتلائم مع الجسم البشرى.

تعديل خط الوسط:- ترفع نقطة هـ١ ، هـ٢ بمقدار من ١ سم : ١.٥ سم نصل هذه النقطة ببداية البنستين الخلفية والأمامية كما فى شكل" ١١ ".



كيفية تشكيل جونلة بقصة فى الأمام وجيب جنب بدوران

** الأمام:-*

١ - تقوم برسم الباترون الأساسي للجونلة بدون توسيعات الجنب كما سبق ذكرة.

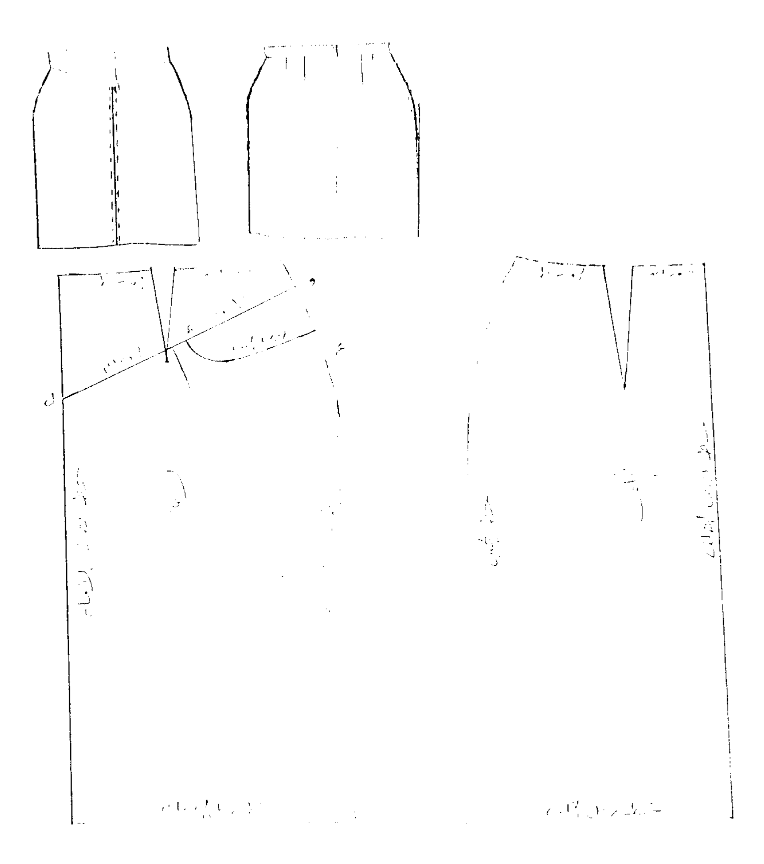
٢ - لكى تقوم بتحديد مكان القصة وننزل من خط الجنب مقدار ٤سم فى نقطة (و) كما نترك من خط نصف الأمام مقدار ١٦سم ونضع نقطة ك ونصل الخط (و،ل).

٣-ولكى نشكل الجيب تقيس ١٠ سم على خط القصة (و،ل) ونضع نقطة هـ.

٤ - نترك من نقطة (و) على خط الجيب مقدار ١٠سم ونضع نقطة (ع) ثم نصل ع مع هـ بدوران كما فى الشكل لكى تعطى شكل جيب الجنب.

** الخلف:-*

أما بالنسبة للخلف فيوضع كما هو فى الباترون الأساسى بدون أى تغير.



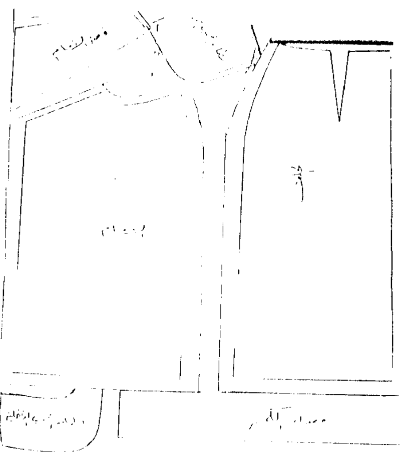
**طريقة وضع الباترون على القماش:-*

** الأمام:-*

١-نضع جزء القصة رقم (١) على مثنى.
٢-نضع جزء الأمام رقم (٢) على مفتوح.
٣-تقوم بوضع بطانة الجيب رقم (٣)،(٤)على طبقتين.

**الخلف:-*

١-تقوم بوضع الخلف الجزء رقم (٥) على مفتوح كما فى الشكل.
ثم نأخذ مقدار الخياطة حول أجزاء الباترون المختلفة هو (١,٥سم).
ملحوظة:- مقدار الخياطة فى خط نصف الخلف يساوى ٣سم حتى نتمكن من تركيب السوستة.



*مراحل تشغيل وتجميع الجونلة:
*تحضير الأمام:-
١-تقوم بحياكة الجزء رقم (١٩ فى الإمام من خط منتصف الأمام وتقوم بتفتيح مقدار الحياكة وتقوم بعمل حياكة على بعد ٧مم على جانبى خط منتصف الأمام.
٢-تقوم بحياكة بطانة جيب الجنب الداخلية مع الأمام (الجزء رقم ٥) وتقلب البطانة إلى الداخل وتقوم بعمل خط حياكة على دوران الجيب عرضة ٧مم .. ثم تقوم بتثبيت البطانة (الخيالة) مع الجسم وتقوم بحياكة الجيب من الداخل .
٣-يتم حياكة قصة الأمام ..ثم تقوم بتنظيفها من الداخل بواسطة ماكينة أوفر .. ثم تقوم بعمل خط حياكة خارجى عرضة يساوى ٧مم.
*تحضير الخلف
١-تقوم بحياكة بنس الخلف.
٢-نترك ٢٠سم مقدار طول سوستة الخلف وتقوم بتجميع الخلف مع بعضة البعض.
٣-تقوم بتركيب السوستة.
*تجميع الخلف مع الأمام:-

١-تقوم بوضع الخلف مع الأمام وجه فى وجه وتقوم بحياكة الجيب حسب مقدار الحياكة من دوران الوسط وحتى نهاية الذيل من الجانبين.

*تقوم بتحضير وكي الكم ثم تقوم بتركيب الكم.. ثم تقوم بفرد الكم من الخارج.

الباترون الأساسي لكورساج للسيدات

المقاسات:-

دوران الصدر = ٩٦سم
طول الظهر = ٤٠ سم
دوران الوسط = ٧٤سم
طول الجيب = ١٨سم
دوران اكبرهم = ١٠٢سم
طول الجونلة = ٦٠سم
طول الجلباب = ١٢٥سم

طريقة رسم الباترون الأساسى:-

١- يقسم دوران الصدر على ٢ ويضاف للناتج مقدار ٣ سم أساسي المقاسات ٩٦÷٢ = ٤٨ +٣ = ٥١سم (عرض الباترون)

٢- يضاف الى طول الجلباب ١.٥ سم (طول الباترون)

٣- يرسم المستطيل(٤،٣،٢،١) كماهو بالشكل.

٤- يقسم الناتج (٤٨سم) على ٢ ثلاث مرات (٤٨÷٢=٢٤÷٢=١٢÷ ٢=٦).

٥- ندخل من نقطة (١) مقدار (٦سم) ونضع نقطة (٥) ثم تدخل من (٥) مقدار ثاتى ناتج للقسمه (١٢) وتضع نقطة (٦) ونفس المقدار ونضع نقطة (٧).

٦- ننزل من نقطة (٦) ،(٧) بخطين عموديين ويوازى خط (٢،١) على الخط (هـ،و).

٧- ننزل من نقطة (١) مقدار =١.٥سم ، من نقطة (١) على خط (٤،١) مقدار آخر ناتج للقسمة +١(٦+١=٧ ونصل النقطتين ببعضهما بدوران كما فى الشكل لعمل حردة الرقبة الخلفية.

٨- ننزل من نقطة (١٠) مقدار نصف طول الظهر =(٤٠÷٢=٢٠) ونرسم خط أفقى يمثل خط الصدر (١١،١٢).

٩- ننزل من نقطة (١٢) مقدار ٣سم ونصل نقطة (١١) بنقطة (١٣).

١٠- نرتفع من نقطة (٤) مقدار آخر ناتج للقسمة لكل المقاسات ونقبس بعرض الباترون مقدار آخر ناتج للقسمة مضاف إليه ١سم ونضع نقطة (١٦) كما نترك نفس المقدار (٣،٤) ونضع نقطة(١٧) نضل نقطتى (١٧،١٦) بدوران كما فى الشكل لعمل الحردة الأمام للرقبة.

**رسم بنسة الصدر:-*

*برسم خط وهمى من نقطة (١٠:ب) ويقاس هذا الخط ونأخذ نفس المقاس من نقطة (١٠) لتحدد نقطة (ج) وتقسم المسافة بين (أ،١٣) إلى نصفين ونضع نقطة (١٨) بحيث تبعد عن نقطة المتنصف بمقدار ١ سم من ناحية نصف الأمام ثم نرسم الخط (١٦،١٨)،(١٨،١٩) يمثل بنسة الصدر الأمامية.

**رسم خط الكتف:-*

نترك من نقطة (١١) مقدار ٥سم اساسى لكل المقاسات ونضع نقطة (٢٠) ونصل الخط (ج،٢٠) ونحدد عليه طول كتف الأمام عند نقطة (٢١).
نرتفع من نقطة ١٢ مقدار ٥سم أساسى لكل المقاسات ونضع نقطة (٢٢) ونصل خط وهمى (١١،١٢) ونحدد علية طول كتف الخلف ونضع نقطة (٢٣) نقسم المسافة بين الخطين (٦،٨) ،(٧،٩) إلى نصفين ونرسم الخط الفاصل بين الأمام والخلف الذى يتقاطع مع (١١،١٣) فى نقطة (٢٤).
*نرسم حردة الإبط الأمامية كما هى فى الشكل .. وذلك عن طريق أن نصل نقطة (٢١ مع نقطة (٢٤) بدوران كما هو فى الشكل.
*نرسم حردة الإبط الخلفية عن طريق أن نصل نقطة ٢٣ مع ٢٤ بدوران .

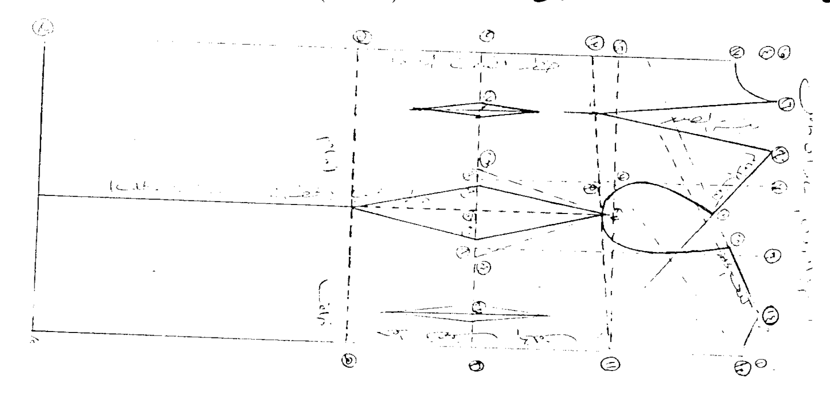
**تكسيم الوسط:-*

١- ينصف دوران الوسط على أثنين والناتج يطرح من عرض الباترون لنحصل على فرق تكسيم الوسط (٧٤ ÷ ٢ =٣٧ سم) (٥١-٣٧=١٤سم فرق التكسيم الكلى).
٢- يقسم فرق التكسيم على٢ (١٤÷٢=٧ سم) ويؤخذ هذا الناتج عن يمين ويسار نقطة (٢٠) فى نقطة (٢٤،٢٥) ثم نصلهم بنقطة (٢١) لنحصل على خطوط الجنب للأمام والخلف وهذه خطوط أساسية فى حالة عدم وجود بنس.
٣- يأخذ ١\٣ المسافة بين (٢:٢٠) ومن نقطة (٢٩ نضع نقطة (٢٦) ثم نرسم بنسة الخلف بعرض ١.٥ سم يمين ويسار نقطة (٢٦) وبإرتفاع (١٢).
٤- ننزل عموديا من نقطة نهاية بنسة الصدر على خط (٢،٣) فى نقطة (٢٧) ثم نرسم بنسة الأمام بعرض ٢سم عن يمين ويسار نقطة (٢٧) وبأرتفاع ١٠سم .

تعويض مقدار البنس:-

بنسة وسط الأمام =٢سم، وبنسة وسط الخلف =٣سم أى مجموعـــهما ٥ســم بقسمة مجموع البنستين على ٢ ويؤخذ من (٢٤-٢٥) داخل المستطيل فى (٢٩،٨) ثـم نصل (٢١،٢٨) لتحصل على خط جنب الخلف و(٢١،٢٩) لنحصل على خط جنب الأمام.

*ثم تقيس طول الجنب من كل من نقطتي(٣،١)ويرسم الخط الوهمى (هــ،ن) وهو يمثل خطى الجنب نستكمل البنسة إلى خط الجنب (هــ،ن).



باترون الكم القصير

مقاسات الكم:-محيط الذراع = ٣٢سم- طول الكم =٣٥سم - محيط الأسورة = ٢٨سم

طريقة الرسم:-

-عرض الباترون = ٣٢ + ٤ = ٣٦سم ويمثلة الخط (٢،١).

-يقسم الخط (٢،١) إلى أربع أجزاء متساوية فى النقط (٣،٤،٥).

-نرتفع من (٦:٣) ربع عرض الباترون.

-نرتفع من (٧:٤) ثلث عرض الباترون + ١سم (٣٦ ÷ ٣ +١ =١٣سم.

-نرتفع من (٨:٥٥) نصف (٧،٤) = ١٣÷٢ = ٦,٥سم.

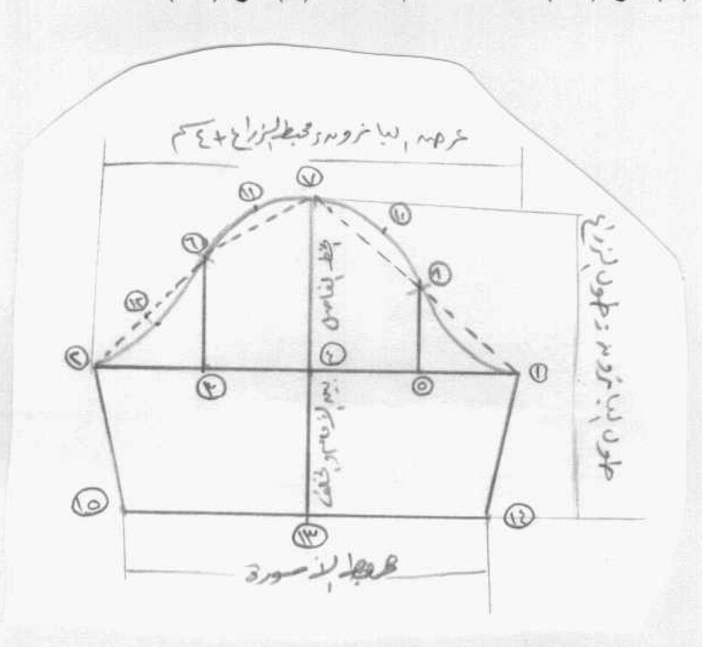
-نصل (٧،٨،١)بخطوط وهمية بالمسطرة وكذلك (٦،٧) ،(٢،٦).

-بنصف كلا من (٨،١) فى (٩)،(٧،٨) فى (١١)،(٦،٧) فى (١١)،(٢،٦) فى (١٢).

-ثم ننزل ١,٥سم من نقطة ٩، ترتقع ١,٥ من نقطة (١٠)، ترتفع من (١١) ١,٥سم وكذلك نترك من نقطة (١٢) مسافة ١,٥سم.

-ثم نصل النقط الجديدة مع النقط (١،٨،٧،٦،٢) لعمل حردة الكم الأمامية والخلفية.

-ثم تقبس طول الباترون من نقطة (٧) = ٣٥سم (طول الكم) فى نقطة (١٣).
-نقسم محيط الأسورة على ٢ (٢٨ ÷ ٢ = ١٤سم).
-نأخذ هذا المقدار يمين ويسار نقطة (١٣) فى النقط (١٤)،(١٥).
-نصل (١) مع (١٤) بخط مستقيم وكذلك (٢) مع (١٥).



كيفية تشكيل موديل جاكيت حريمى:-

تقوم برسم الباترون الاساسى للكورساج كما سبق توضيحة.

*الأمام:-

١-لكى تحدد مكان القصة البرنسيس ننزل من نهاية خط الكتف وعلى حـردة الأبـط مقدار ١٠سم فى نقطة هـ.

٢-نقوم برسم القصة بحيث تبدأ من نقطة هـ بدوران وتمر بنهاية أو بـوزة بنسة الصدر حتىى يمكن تصريف بنسة الصدر داخل القصة .. وننزل بخط مستقيم بمـر بينسه الصدر حتى نهاية الجاكيت.

٣-نأخذ مقدار ٣سم خارج خط نصف الأمام لعمل المرد ..ننزل على خط نصف الأمـام مقدار ١٥سم فى نقطة ن وعند الخط (١٦،ن) حتى بلاقى خط المرد الأمامى لعمـل حردة الرقبة الأمامية.

الخلف :-

تقوم بتحديد مكان القصة كما فى الأمام وهى أن ننزل من نهاية خط الكتف على حردة الأبط فى هـ مقدار ١٠ سم ثم نرسم دوران القصة بجيب يمر بنسة تجسيم وسط الخلف وحتى نهاية الجاكيت.

ملحوظة:-

تدخل من نهاية الجاكيت فى الأمام مقدار ١٠سم فى و وننزل من خط الوسط مقدار ١٠ سم على خط المردفى نقطة ل ونصل (ول).

طريقة وضع أجزاء الباترون على القماش

الخلف:-

-يتم وضع الخلف على قماش مثنى كما هو موضح فى الشكل.
- كما يأخذ أيضا الأنفورم (بطانة حردة الرقبة الخلفية) على مثني.
-بعد أخذ مقدار الحياكة .. يتم وضع قصة الخلف بجوارة.

الأمام:-

-يتم وضع الأمام على قماش مفتوح بعد قفل بنسة الصدر كما في الشكل.
-ثم يأخذ مقدار الحياكة ويوضع بجوارة قصة الأمام كما فى الشكل.
-يتم وضع بطانة الأمام على قماش مفتوح وفى اتجاه طولى للقماش كما فى الشكل.
ملحوظة:- الأجزاء المظللة هى البطانة.

مراحل تجميع الجاكيت:-

تحضير الأمام:-

١-للحصول على الأمام كامل يتم حياكة الأمام مع القصة مع الحفاظ على شكل دوران القصة.
٢-يتم تفتيح القصة بالمكواة ويتم تنظيفها بالأوفر.
٣-يتم حياكة بطانة الأمام مع الأمام ثم فرد الأمام بالمكواة بعد تنظيف مقدار الحياكة وضع له نصف سم فقط وبذلك يتم الحصول على الأمام كامل.

***تحضير الخلف:-**

للحصول على الخلف كامل لابد من

١-تجميع الخلف مع القصة الخلفية ثم تفتح بالمكواة مع تنظيفا بالأوفر.

٢-يتم حياكة بطانة حردة الرقبة الخلفية (الأنفورم) ثم يقلب بعدد تصفية مقدار الحياكة إلى نصف سم فقط ويكون جيدا.

***تجميع الخلف مع الأمام:-**

١-يتم حياكة الكتف .. ثم يفتح بالمكواة جيدا بعد تنظيفها بالأوفر.

٢-يتم حياكة الجنب اليمين واليسار وتنظف أيضا بالأوفر ثم يفتح جيدا بالمكواة.

***تحضير الكم:-**

١-يتم حياكة رفية الكم ومقدراها ٢سم.

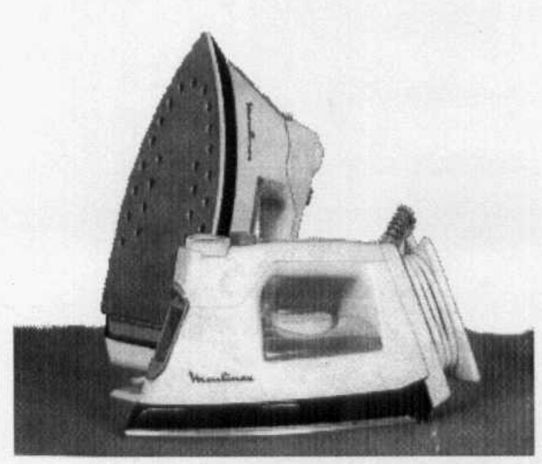
٢-يقفل الكم كله. وتفتح الخياطة بالمكواة بعد الأوفر.

٣-يجمع الكم مع الجاكيت.

٤-تركيب الكتافة مع حياكة الكم.

المكواة الكهربائية بالبخار

تختلف عن المكاوي الكهربائية العادية والاتوماتيكية فيما يلى:-



شكل رقم (١٢)

١- تحتوى على غرفة بخار ووعاء ماء.

٢- يوجد فى قاعدتها ثقوب يخرج منها البخار.

٣- يوجد مفتاح فى مقدمة يد المكواة يتحكم فى خروج البخار.

نظرية تشغيل مكواة البخار:-

يصل البخار من خزان الماء الى الخارج خلال ثقوب توجد على سطح المكـــواة وذلك بإحدى طريقتين يتم استخدامهم لدى جميع مصانع المكاوى البخارية وهى:-

١- نوع بغلاية. ٢- نوع ومضى.

أولا :- النوع الغلاية

١- يرتكز خزان الماء على عنصر التسخين مباشرة.

٢- عند تشغيل المكواة تنتقل الحرارة مباشرة إلى داخل الخزان فيغلى الماء ويصبح الخزان بمثابة غلاية.

٣- ينتج عن غليان الماء فى الخزان بخار يتم حبسه داخل الغلاية.

٤- عند الضغط على المفتاح فى مقدمة المكواة بأعلى يد المكواة ينطلق البخار مـــن خلال الثقوب الموجودة بقاعده المكواة.

ثانيا:- النوع الومضي:-

١ - خزان الماء يكون بعيدا عن عنصر التسخين ويستخدم كخزان احتياطى وبالتالى يمكن استخدام الماء الموجود به بإحدى طريقتين بواسطة مفتاح تزود به المكواة لإختيار حالة الكى بالبخار أو بالرش.

أ- فى حالة اختيار الكي بالبخار فإن المفتاح يفتح صمام بقاع الخزان حيث يقوم مفتاح آخر بعملية فتح لحظيا ل"لإحداث تنقيط الماء خلال غرفة البخار.

- عند تشغيل المكواة ترتفع درجة حرارة قاعدتها.

-يصطدم الماء بلوح القاعدة الساخن جدا ونتيجة لذلك تتبخر المياه مباشرة وتندفع من خلال الثقوب فى شكل بخار.

ب- فى حالة الكي بالرش فإن المكواة بالبخار فى هذه الحالة تعمل مثل الاوتوماتيكى.

-يتم ضبط درجة الحرارة المناسبة للقماش المراد كية.

-يتم فتح صمام فتحة الرشاش والموجودة فى مقدمة يد المكواة.

-يمكن التحكم فى وقت الرش من خلال مفتاح آخر وهو نفس المفتاح الذى كان مستخدما فى عملية تنقيط المياه فى عملية الكي بالبخار.

-بالضغط نجد أن الفوهة الامامية يخرج منها الرش.

المكواة الكهربائية التيفال:-

هى احدث طراز فى مجال المكاوى وقاعدتها مصنوعة من التيفال وهى تساعد على عدم التصاق القماش بها عند الكي إذا زادت الحرارة كما تسهل عملية الكي وهذا النوع من المكاوي يمكن أن يكون بالبخار أو بدونه ويتبع فى ملئها نفس الطريقة السابقة فى مل مكواة البخار.

استخدام المكواة مع مراعاة عوامل الأمن والأمان:-

- *بعض النقاط التى يجب مراعاتها عند استعمال المكواة بالبخار:-*

١ - قراءة الكتيب المرفق بالمكواة جيد عند شرائها قبل استعمالها.

٢ - يجب نزع الاتصال الكهربائى عند مل خزان المكواة بالماء وكذلك عند تفريغة.

٣ - بعض المكاوى تسمح باستخدام مياه الصنبور بينما النوع الآخر لا يسمح بذلك. لذلك فمن الافضل معرفة نوع المياه التى يجب أن نستعملها فى المكواة ويفضل الماء المقطر لضمان عدم ترسيب اى أملاح قد تتلف الخزان او تقلل من البخر.

٤- فحص خزان المياه بصفة دورية بالنسبة للتسريب وخاصة بعد الإصلاح.
٥- تنظيف خزان الماء بعناية بعد كل استخدام.
٦- لابد ان تصل درجة الحرارة الى اقصي درجة مطلوبة قبل البدء فى عملية الكي لأن درجة الحرارة الصغيرة لن تحول الماء الى بخار وسوف يتساقط من خلال الثقوب على وجه القاعدة للمكواة. ودرجة الحرارة المرتفعة اعلى من المطلوب سوف تجعل المياه تجف بسرعة فائقة.
٧-عند إزاله الرواسبا تستعمل ماركة مزيل تتناسب مع المكواة ونتبع التعليمات بدقة.
٨- يحسن تفريغ الماء من الخزان بعد الانتهاء من الكي، وان تفرغ وهى ساخنة نوعا الضمان عدم ترك اى رطوبة داخل الخزان مما قد يؤدى لتكون صدأ.
٩- فحص السلك الكهربي للمكواة بصفة منتظمة والتأكد من عدم تآكلة أو تلفة.
١٠- لا تخزن المكواة الا بعد تمام تبريدها.
١١- يلف السلك حول المكواة بخفة عند تخزينها.
١٢- يراعى وضع المكواه فى الوضع الذى نضمن به عدم وقوعها وذلك بتخصيص مكان مسطح ثابت على يمين من تقوم بالكى.
١٣- لا توضع المكواه بالبخار على سطحها الا عند الاستعمال أما فى حالة عدم الاستعمال فتترك فى وضع قائم مرتكزه على مؤخرتها.

طريقة الكى الصحيحة:-

١- اقرأ البطاقة المرفقة بالملابس لكى تعرف طريقة كيها ومعرفة درجة الحرارة المطلوبة.
٢- اضبط المكواه على الدرجة المطلوبة وانتظر حتى تسخن.
٣- تكوى الملابس الناعمة أولا أو التى تحتاج إلى درجة حرارة منخفضة.
٤- يتم كى الملابس التى تحتاج درجات حرارة عالية.
٥- حرك المكواه على طول القماش أثناء الكى ثم اكوى بالعرض.
٦- الكى فى خط مائل يؤدى إلى تشوه شكل الملابس.
٧- لضغط الملابس رش المنطقة المجعدة ثم ضع المكواه عليها للحظات.
٨- اكوى المناطق الصغيرة من الملابس أولا ثم المناطق الكبيرة لأن ذلك يحمى من التجاعيد أثناء الكى فعلى سبيل المثال لو أنك تكوى قميصا له أكمام طويلة فابدأ بكى الأساور ثم الياقة ثم الأكمام ثم الثنايا ثم الجزء الذى حول الياقة والاكتاف ثم اكوى مؤخره ومقدمة القميص.

تدريبات على الوحدة الأولى

أكملي كل مما يأتي:-

١-الشخصية هى......... حيوى للفرد.
٢-من العوامل التى تؤثر على المظهر الشخصي ....،..........،..........
٣-شروط اختيار الملابس ....،..........،..........
٤-تنقسم الملابس إلى نوعين ....،..........،..........
٥-يفضل الموديلات......... فى ملابس العمل و........ فى ملابس السهرة.
٦-لتحديد الطول المطلوب لقطعة ملبسية لابد من معرفة طول ....،..........،..........
٧-تختلف المكواة الكهربائية بالبخار عن المكواة العاديه فى أنها..........،..........،..........

٢- ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة و(×) أمام العبارات الخاطئة
١-تصنع ملابس الطفل من خامات صناعية لتحقيق عنصر المظهرية والجمال.
٢-تحتوى كتالوجات الموضة على صور لبعض الموديلات ويرفق بها باترون لأحد الموديلات.
٣- الأقمشة الكتانية رديئة التوصيل للحرارة.
٤-الأقمشة الصوفية لها القدرة على مقاومة الإتساخات.
٥-يفضل استخدام الألوان القاتمة والأقمشة الخشنة فى حالة الأجسام الضخمة الممتلئة.
٦-يفرغ خزان المكواه من الماء وبعد أن تبرد تماما.

٣- قومى تصميم وجبات يوم كامل لكل من : شخص مصاب بالسمنة وشخص مصاب بالنحافة مع ذكر الأسباب التى تؤدى إلى كلا من السمنة والنحافة؟

٤- اذكرى المصطلح الدال على:
العروة – الكسر – الشد – الإطاله – مكان الزرار – اتجاه السداء.

الوحـــــدة الثانية
الاقتصـــاد في حيـــاتنا

١ – العناية بالملابس الخارجية.

٢ – التريكو اليدوي.

٣ – ماكينة التريكو المنزلية.

٤ – ماكينة الأوفرلوك.

٥ – العناية بالملابس المنزلية ومنتجات الكروشية.

٦ – الدعاية والتسويق.

٧ – إدارة المشروعات الصغيرة.

الاقتصاد فى حياتنا

المقدمـــــة

تدور المعالجة فى مجال الاقتصاد حول محورين رئيسين أولهما العلاقة بيـــن الدخل والانفاق وثانيهما التعرف على حجم ذلك الانفاق ومدى فاعليته وكفايتـــة مـــن حيث وفائه بإحتياجات المستقبل، ولكى يكون هناك توازنا فلابد من العناية بـــالملابس الخارجية، واعتمادنا على أنفسنا فى تنفيذ بعض قطع التريكو، ومساهمة كـــل أفـــراد الأسرة فى إدارة أى مشروع لزيادة الدخل والانفاق وبذلك تتم المساهمة فـــى زيـــادة الدخل وتقليل النفقات.

العناية بالملابس الخارجية

العناية بالملابس الخارجية تبعاً لنوع النسيج

مهما كان نوع نسيج القطعة الملبسية سواء منفذة بأسلوب النسيج أو بأسلوب التريكو نجد أن العناية اليومية لا تختلف باختلاف نوع القماش لأن العنايـــة اليوميـــة تعتمد على خلع الملابس وتهويتها فى مكان جيد التهوية لتبخر رائحة العـــرق الـــذى يعلق بالقطعة الملبسية ثم تعلق على الشماعة الخاصة بها فى دولاب الملابس.

ونلفت النظر إلى الملابس الخارجية التى يجب تحضيرها لليوم التالى فيجب أن تجهز بتنظيفها جيدا وتهويتها وكيها وتعلق على الشماعة الخاصة لكل قطعة ملبســـية تمهيدا لاستعمالها فى اليوم التالى بحيث تستيقظ من نومك وتجـــد ملابســـك جـــاهزة للارتداء مباشرة.

أما بالنسبة للجوارب فيجب أن تغسل باليد ولا تعصر بل بالضغط للتخلص مـــن ماء الغسيل والشطف ثم تجفف بعيدا عن الشمس وتستخدم بعد ذلك نظيفة خالية مـــن الكائنات والفطريات التى وتنمو بها نتيجة الإفرازات العرقية بالقدم وفيما بين الأصابع. أما بالنسبة للعناية الأسبوعية للملابس الخارجية، أيا كانت نوعية القماش لابـــد مـــن الغسيل والتنظيف الدورى لملابسك الخارجية لإكسابها تأنقا وجمالا. ويفضـــل لغســـل الملابس الخارجية الصوفية عدم استعمال ماء ساخن أو دافئ لمنع التلبد والانكمـــاش ويفضل كذلك إضافة ملعقة نشادر لكل صفيحة ماء غسيل كبيرة للمســـاعدة وتســـهل عملية التنظيف ولشطف الصوف الأسود أيضا تضاف ملعقة نشادر كبيرة علـــى مـــاء الشطف لأنها تعطى اللون الأسود سوادا كاملا أما شطف الأصواف الملونة فيضاف لها

ملعقة خل كبيرة لكل صفيحة ماء "جالون" لإعطاء لونا زاهيا وتجفيف الصـــوف مثـــل تجفيف منتجات الكروشية السابق ذكرها فتضغط باليد وتلف فـــى فوطـــة أو بشـــكير وينشر بعيداً عن الشمس فى تيار هوائى.

عملية الكى:-

أولا تراعى ملائمة درجة حرارة المكواة مع نوعية الخامة النســيجية درجـــة الكى للأقطان عالية والحراير والأصواف هادئة وكذلك الألياف الصناعية.

وعند كى الأقمشة الصوفية لابد من وضع قطعة من القماش الخفيفة الـــوزن ومبللة بالماء ثم البدأ فى عملية الكى فوق هذه القماشة المبللة وذلك لتثبيـــت أبعـــاد القطعة الملبسية أسفل القماش المندى بالماء. وإعطائها مظهرا جماليا يزداد رونقـــه بعد إتمام عملية الكي بالطريقة الصحيحة.

وتختلف العناية بالملابس الخارجية المصنوعة من القمـــاش المنســـوج عـــن المصنوعة من أقمشة التريكو.

طريقة العناية بالملابس الخارجية المصنوعة من أقمشة التريكو

طريقة الغسيل والتجفيف:- قبل عملية الغسيل حدد أبعاد القطعة الملبســـية علـــى قطعة من الورق لمعرفة أبعادها ثم أغمرها فى محلول التنظيف "ماء + منظف" بشـــوط أن يكون الماء دافئ فى درجة ٣٠° م تقريباً والغسيل بالضغط وليس بالاحتكاك. مـــع مراعاة التركيز على غسيل حردة الإبط والياقة بالاحتكاك الخفيف على راحة اليد لإزالة الاتساخات.

ثم تلف القطعة الملبسية بعد غسلها فى فوطة أو بشكير لامتصاص ماء الغسيل والتخلص منه ثم توضع القطعة على مسطح أفقى لضمان عدم المطاطية فى الاتجـــاه الطولى فى حالة تعليقها لتجف ومحاولة ضبط أبعاد القطعة قبل أن تجف إلى ما كـــانت عليه قبل الغسيل كما في شكل(١٣).

شكل(١٣)

طريقة التخزين للملابس الخارجية

بالنسبة للملابس المصنوعة من الأقمشة المنسوجة أو التريكو يجب تهويتـــها وغسلها وإزالة الاتساخات والبقع ثم تجفيفها وتطبيقها جيدا وحفظها مرتبة فى المكان المخصص للتخزين بدولاب الملابس أو صناديق التخزين الخاصة مع وضع المساحيق والمواد التى تحفظ الملابس من العتة.

أما ملابس أقمشة التريكو فتطبق من الجوانب جهة الخلف وعدم ثنى الأكمـــام فوق بعضها وثنى النصف السفلى من الخلف فوق النصف العلوى كما هـــو موضـــح بالشكل رقم " ١٤ " أما أقمشة التريكو المتوسطة الوزن فيتم ثنى الجانبين للخلف.

وثنى الخلف ثم لفه لف أسطوانى من أسفل لأعلى وهذه أفضل طريقة للتخزين كما هو موضح بالشكل رقم " ١٥ ".

شكل ١٤، ١٥

التريكو اليدوى

يعتبر التريكو اليدوى من أقدم الفنون التى يرجع تاريخها إلى عـــهود قديمـــة حيث يتمتع بتاريخ شعبى طويل فقد كان يعتبر من أهم وسائل شغل أوقات الفراغ قديما وقد أصبح حاليا يساير أحدث خطوط الموضة كعهده على مر العصور وقـــد تبيـــن أن قدماء المصريين هم أول من وضعوا أسس هذه الصناعة وأكبر دليل على ذلك ما وجد فى مقابر قدماء المصريين من منتجات التريكو فقد وجدت أحذية صوفيـــة مصنوعـــة بأسلوب التريكو.

أنواع الخيوط المستخدمة وخواصها

يستخدم فى صناعة التريكو جميع الخيوط بمختلف خاماتها سواء طبيعيـــة أو صناعية أو مخلوطة أو زخرفية. ولكن هناك شرط أساسي لابد من توافره فى الخيـوط التى تعمل على ماكينة التريكو وهى قلة عدد البارمات فى وحدة القياس لكـــى تعطـــى المرونة والمطاطية أثناء التشغيل وكذلك لتلاشى حدوث أى عطل فى الماكينـــة أثنـــاء تشغيلها، ومن أمثلة هذه الأنواع

١ - *الخيوط المصنوعة من الخامات الطبيعية:-*

أ- الصوف الطبيعى مثل الموهير والكشمير.

ب- القطن. ج- الحرير.

٢ - *الخيوط المصنوعة من الخامات الصناعية:-* وهى التى تصنع من مشتقات البترول ومن مصادر كيميائية مثل الاكريليك والفسكوز.

٣ - *الخيوط المخلوطة*

وهى عبارة عن خيوط طبيعية مثل القطن والصوف والحرير تخلط بالأليـــــاف الصناعية لإكسابها صفات جديدة مثل المرونة والمتانة والمظهرية.

إبر التريكو:-

إبرة التريكو عبارة عن ساق معدنية أسطوانية الشكل وتوجد بأطوال تختلـــف من نوع إلى آخر وتتميز بوجود طرف مدبب أو من طرفين حسب نوعها وتصنع مـــن الصلب الغير قابل للصدأ أو العاج أو الخشب أو الألومنيوم المطلى بالمينـــا وأفضلـــها الإبر المصنوعة من الألومنيوم المطلى خاصة مع ألوان الخيوط الفاتحة.

أنواع أبر التريكو:- الإبر العادية يتراوح طولها من ٣٠ : ٤٠ سم مدببة من أحد طرفيها ومثبت فى الطرف الآخر قطعة مدببة من البلاستيك لمنع انزلاق الغرز أثناء العمل ويختلف سمك الإبرة تبعا لسمك الخيط المستعمل ويوجد ٣ أنواع لمقاسات الإبر.

المقاس الفرنسى:- وفيه تزداد سمك الإبرة بزيادة الرقم ويبدا من رقم "١" الأصغر سمكا ثم ٢ رقم ٥ وهكذا.

المقاس الإنجليزى :- وفيه يقل سمك الإبرة بزيادة الرقم ويبدأ من رقم "١٤" وهو الأصغر سمكا ثم يتدرج إلى الأكبر فالأكبر ١٣،١٢،١١ ...... ٤،٣،٢.

المقاس الأمريكى:- وهو يشبه النظام الفرنسى حيث يزداد سمك الإبرة بزيادة الرقم ويبدأ من رقم "صفر" الأصغر سمكا ثم ١،٢،٣،٤ : ١٥.

أشكال الإبر:- الإبر المدببة الطرفين يتراوح طولها من ٢٠ : ٣٠سم وتستخدم أربع أو خمس إبر معا لعمل الأشياء المستديرة.

الإبر الدائرية:- يكون طرفيها مدببين تتصل الواحدة بالأخرى عن طريق خيط من النايلون المرن وتستخدم للشغل الدائرى الأسطوانى بدون خياطة ويتراوح طولها من ٤٠ : ١٠٠ سم.

طريقة عمل البداية:- قبل البدء فى عمل بداية الشغل فى التريكو اليدوى.

يجب مراعاة الآتى:-

١- غسل اليدين قبل البدء فى الشغل.

٢- وضع الخيوط المستخدمة داخل شنطة أو كيس بلاستيك للحفاظ عليها.

٣- عدم رشق الإبر فى كرة الخيط المستخدم حتى لا تتلف الخيوط.

٤- عند تكملة شغل قد تم تركه لعدة أيام فلابد من فك السطر الأخير وإعادة تشغيله.

٥- لا يجب التوقف عن الشغل فى منتصف السطر ولكن ينتظر حتى نهاية السطر.

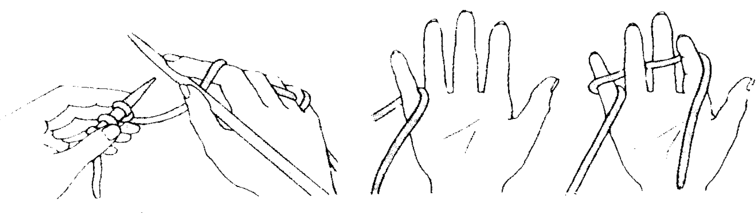
الإصطلاحات المستخدمة فى التريكو اليدوى

غ	غرزة أو عروة أو حلقة.
ع	غرزة عدلة
م	غرزة مقلوبة
سلت	غرزة دون شغلها
ز	زيادة غرزة من غرزتين معا

ص	صنع غرزة زائدة من بين الغرز
ن/ع	تنقيص غرزة عدلة
ن/م	تنقيص غرزة مقلوبة
ن٢/ع	تنقيص غرزتين عدلتين معا
*	تعاد الغرزة من أول العلامة إلى نهاية السطر أو إلى آخر عدد من الغرز
ن٢/م	تنقيص غرزتين مقلوبتين معا
( )	لجميع المقاسات
[ ]	للمقاسات الأكبر
٢ع معا	غرزتان عدل تشغلان معا فى غرزة واحدة عدل
٢م معا	غرزتان مقلوب تشغلان معا فى غرزة واحدة مقلوب
لفة	لف الخيط على الإبرة

كيفية الإمساك بالخيط والإبرة :-

١ – أمسكى الإبرة باليد اليمنى للعمل بينما تحتفظ الإبرة حتى اليد اليسرى بالغرزة المكتملة.

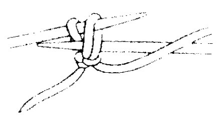


٢ – لفى الخيط بخفة على أصابع اليد اليمنى، حتى تتسلل بدقة وبحرية من بين الأصابع وهذا يساعد على تسهيل الشغل. وأهم شئ هو الإحساس بالراحة والاسترخاء أثناء شغل التريكو.

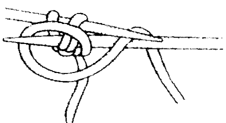
أولاً:طريقة البداية بإبرتين

أ- الطريقة الخفية لعمل البداية بابرتين : أعملى عقدة مسلوته ثم ابدئى بعمل غرزة ثانية.

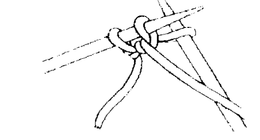
١ – ادخلى طرف الإبرة التى تمسكين بها فى يدك اليمنى من الخلف بين هاتين الغرزتين.



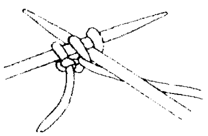
٢ - لفى الخيط حول الإبرة.



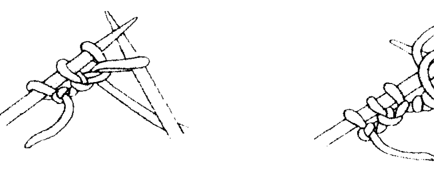
٣ - شدى الخيط على الإبرة اليمنى. ستتكون لدينا غرزة، ثم اسلتى هـــذه الغـــرزة على الإبرة الأخرى دون التوائها.



٤ - ادخلى إبرة اليد اليمنى من الأمام بين هاتين الغرزتين الأخيرتين اللتين تكونتـــا على الإبرة اليسرى.



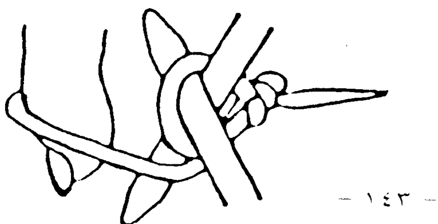
٥ - أعملى غزرة جديدة على الإبرة اليمنى ثم انقليها مــــن جديـــد علـــى الإبـــرة الأخرى. كررى هذه العملية عدة مرات للحصول على عدد الغرز المطلوبة. وفـــى حالة الحصول على عدد زوجى من الغرز يكون السطر عدل أما فى حالة الحصول على عدد فردى من الغرز يكون السطر مقلوب.



ب- البداية على إبرتين بطريقة أخرى

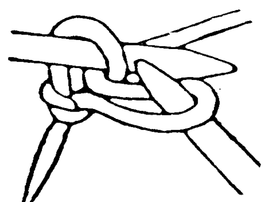
١ - كونى الغرزة الأولى بعمل عقدة على الإبرة اليسرى.

٢ - أمسكى الإبر كما هو موضح ______ وادخلى سن الإبرة اليمين فى العقـــدة على أن تكون هذه الإبرة اليمين تحت الإبرة الشمال شكل.

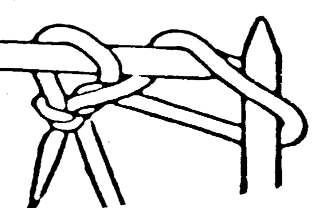


٣- ضعى الخيط فوق السبابة اليمنى ولفى هذا الخيط على الإبرة اليمين كما فـــى الشكل السابق.

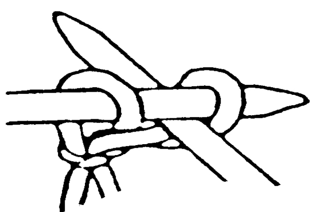
٤- بإبرة اليد اليمنى اسحبى الخيط من خلال الغرزة الأولى (العقدة) كما فى الشكل التالي.



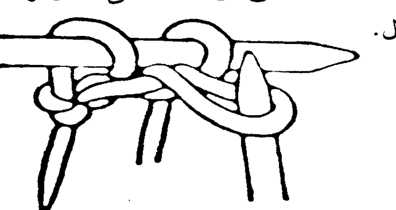
٥- أنقلى الغرزة الجديدة من على الإبرة اليمين إلى الإبرة الشمال. وهكذا تتكــــون الغرزة الثانية.



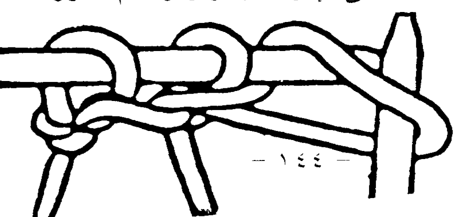
٦- ادخلى إبرة اليد اليمنى بين الغرزتين تحت الإبرة اليسرى وخلف الغرزة الثانية كلها كما فى



٧- لفى الصوف على الإبرة اليمين كما سبق أن فعلت فى شكل واسحبيه بــــالإبرة من بين الغرزتين كما فى الشكل.



٨- أرفعى هذه الغرزة الجديدة على الإبرة اليسرى وأمام الغرزة الثانيـــــة. وهكـــذا تتكون الغرزة الثالثة.



كررى من ٦ بإدخال الإبرة اليمنى بين الغرزيتن الأخيرتين حتى تتكون الغرزة الرابعة وهكذا.

ثانياً:-طريقة البداية باستخدام إبرة واحدة (طريقة الإبهام)

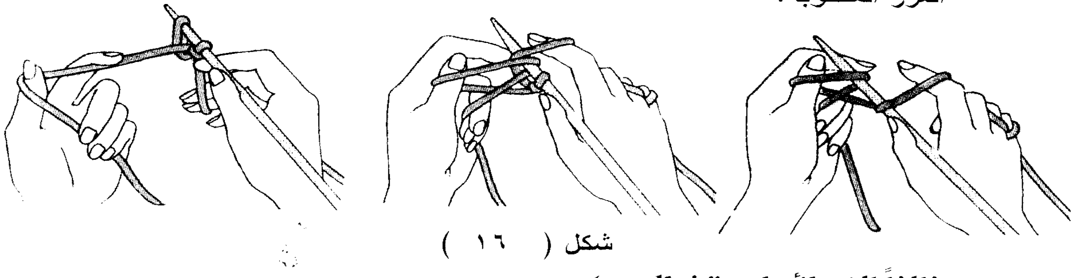
نستعمل فى هذه الطريقة إبرة واحدة فقط، لأن إبهام اليد اليسرى يحل محل الإبرة الأخرى فى هذه الحالة، ولهذا تسمى طريقة الإبهام. ابدئى بصنع عدد من العقد المسلوته بخيط طوله حوالى ٥٠ سم وذلك يعطينا عدد ٢٥ غرزة. وكلما زاد سمك الإبرة، يجب زيادة طول الخيط.

١- اعملى عقدة مسلوته على الإبرة اليمنى، ولفى الطرف الأطول من الخيط حول أصابع نفس اليد (اليمنى) وامسكى طرف الخيط الآخر بأصابع اليد اليسرى ولفيه حول إبهامك على شكل عقدة مسلوته.

٢- أدخلى الإبرة خلال العقدة المسلوته التى على إبهامك.

٣- لعمل غرزة، امسكى طرف الخيط الأطول وضعيه من أسفل ومن حول طرف الإبرة ثم شدى الخيط على الإبرة.

٤- اتركى هذه الغرزة على الإبرة. واحكمى طرف الخيط الآخر. ثم من جديد لفى الخيط على إبهامك. كررى العملية من أول العلامة × وحتى تحصلى على عدد الغرز المطلوبة.



شكل (١٦)

ثالثاً:الغرز الأساسية فى التريكو

هناك غرزتان أساسيتان : الغرزة العدلة والغرزة المقلوبة ومنهما تتكون كل الغرز الجميلة المستعملة فى شغل التريكو.

أ- الغرزة العدلة :- بعد تكوين سطر البداية امسكى الإبرة التى بها غرز البداية فى اليد اليسرى :

١- ادخلى الإبرة اليمين من أمام الغرزة الأولى الموجودة على الإبرة اليسرى.

٢- ضعى الخيط على السبابة اليمنى (على أن يكون هذا الخيط خلف الشغل) ثم لفيه على الإبرة اليمنى (لاحظى أن الإبرة اليمنى تحت الإبرة اليسرى).
٣- اسحبى اللفة الموجودة على الإبرة اليمين من خلال الغرزة الأولى احتفظى بها على الإبرة اليمنى. وهذه اللفة أو العقدة ستكون هى أولى الغرز المشغولة عدل على الإبرة اليمين.
٤- اسلتى الآن بقية الغرزة الأولى الموجودة على الإبرة اليسرى.

كررى من ١-٤ بادخال الإبرة اليمين فى الغرزة الثانية الموجودة على الإبرة اليسرى ثم فى الغرزة الثالثة ثم الرابعة ... حتى نهاية السطر وحتى تصبح جميع الغرز على إبرة اليد اليمنى. ثم انقلى هذه الإبرة إلى اليد اليسرى وامسكى الإبرة الفارغة باليد اليمنى استعدادا لعمل السطر الثانى.

ب- الغرزة المقلوبة :

امسكى الابرة التى بها سطر البداية باليد اليسرى
١- ادخلى الإبرة اليمنى من أمام الغرزة الأولى من اليمين إلى اليسار على أن يكون الخيط أمام الشغل بدلا من الخلف (الإبرة اليمنى وضعها الآن فوق الإبرة اليسرى.
٢- لفى الصوف بواسطة السبابة اليمنى على الإبرة اليمنى.
٣- اسحبى هذه اللفة بالإبرة اليمنى من خلال الغرزة الأولى الموجودة على الإبرة اليسرى واحتفظى بها على الإبرة اليمنى.
٤- اسلتى الآن بقية الغرزة الأولى من على الإبرة اليسرى.

كررى من ١-٤ حتى نهاية السطر وحتى تصبح جميع الغرز على اليد اليمنى. انقلى هذه الإبرة إلى اليد اليسرى وامسكى بالإبرة الفارغة فى اليد اليمنى استعدادا لعمل السطر الثانى.

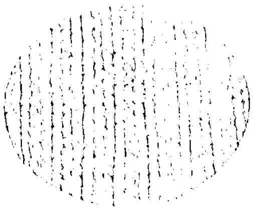
١. *غرزة البليسية* :- وتستعمل فى عمل أساور الأكمام و"كوت" (استك) الوسط والرقبة.

وغرزة البليسية نوعين

النوع الأول : وهو الأكثر استعمالا فى الأستك :

السطر الأول : غرزة عدل وغرزة مقلوب حتى نهاية السطر.

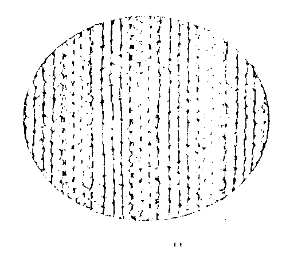
السطر الثاني:- فوق الغرزة العدل اشتغلى غرزة عدل وفوق المقلوب مقلوب ويكـــرر السطرين شكل (١٧).



شكل (١٧)

النوع الثانى : ويسمى البليسيه المطاط. ويلزم له عدد من الغرز يقبل القسمة على ٤.
السطر الأول: ٢ غرزة عدل و ٢ غرزة مقلوب.

كررى حتى نهاية السطر مع ملاحظة أنه إذا انتهى السطر بغرزتين عدل فذلـك معناه أن السطر التالى يبدأ بغرزتين مقلوب وإذا انتهى السطر بغرزتين مقلوب فذلـــك معناه أن السطر التالى يبدأ بغرزتين عدل. شكل (١٨).



شكل (١٨)

غرزة الجرسية :

السطر الأول : كله عدل.

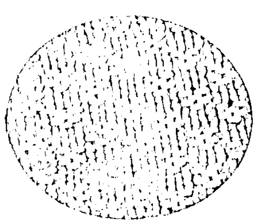
السطر الثانى : كله مقلوب.

جانب الغرزة الأيمن أملس لاوبره له والجانب الأيسر ذو وبره وبذلك لا تتشابه قطـــع الشغل فى كلا الوجهين.

غرزة حبة الرز المضلعة

السطر الأول : غرزة عدله وغرزة مقلوبة.

السطر الثانى : نشتغل الغرزة العدلة فى السطر الأول مقلوبة فى السطر الثانى والمقلوبة عدله فى السطر الثانى ويفضل عدد الغرز الفردى.



غرزة السلة:-

تنتج نسيج صالح للاستخدام على الوجهين وعدد الغرز يقبل القسمة على ٦.

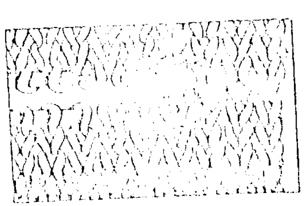
السطر الأول : ٣ غرز عدل ثم ٣ غرز مقلوب حتى نهاية السطر.

السطر الخامس : ٣ غرز مقلوبة ثم ٣ غرز عدل حتى نهاية السطر كررى هذه العملية ٣ أسطر إضافية.

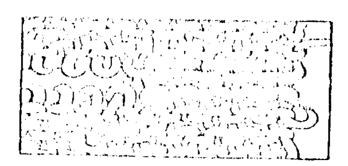
وصل الخيط أثناء الشغل

الوصل طريقة لإدماج شغلين أفقيا مع بعض بحيث لا يكون الإتصال ظاهرا. ويجب أن يكون عدد الغرز على الإبر متساويا وتنظم الغرز على الإبرتين فى مواجهة بعضهما ويجب أن يكون الشد فى غرزة الوصل بنفس قوة الشد فى الشغل فى الأسطر العدلة.

تقطع الفتلة من كره الخيط على طول مناسب وتلضم فى إبرة الصوف ويجب أن يوضع الشغل مسطح على منضدة وتسحب الإبر غرزة بغرزة من الشغل حتى يمكن لإبرة الصوف المرور إلى نهاية السطر.



الوصل فى السطر المقلوب : تتضح من الرسم وهى نفس خطوات الوصل فى السطر العدل ولكن يختلف فى نظام الغرز كما فى الرسم التالي:



رابعاً:الزيادة والتنقيص

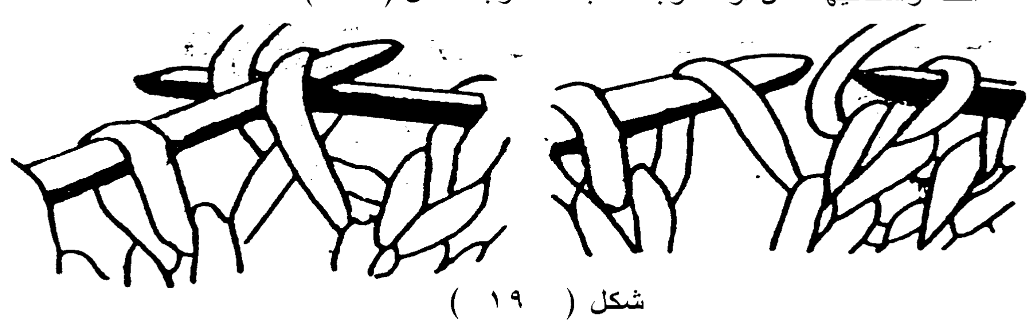
تستخدم فى الفتحات مثل الرقبة أو حردة الإبط. كما يمكن أن يكون لها عرض زخرفى كما فى غرز الأجور. وعادة ما يتم عمل الزيادة أو التنقيص فى الجانبين حتى يعطى الشكل المتناسق. ويجب عدم عمل الزيادة أو التنقيص فى الغرزة الأولى أو الأخيرة فى السطر حتى لا يتشوه طرف الشغل.

الزيادة

وهناك أكثر من طريقة للزيادة :

الطريقة الأولى : وتتم بشغل غرزتين من غرزة واحدة أى بتحويل غرزة واحدة إلى غرزتين أشتغلى أولا من ظهر الغرزة ثم من الأمام من نفس الغرزة. وهكذا تتحول الغرزة الواحدة إلى غرزتين وهى أسهل الطرق.

الطريقة الثانية : وتتم برفع الخيط الأفقى الموجود بين غرزتين وشغله ليتكون منه غرزة جديدة ثم أرفعى الخيط الأفقى الموجود بين الغرزتين على سن الإبرة اليسرى فتبدو كأنها لفة أو غرزة جديدة على الإبرة اليسرى، ادخلى الإبرة اليمين فى هذه اللفة واشتغليها عدل أو مقلوب حسب المطلوب. شكل (١٩).



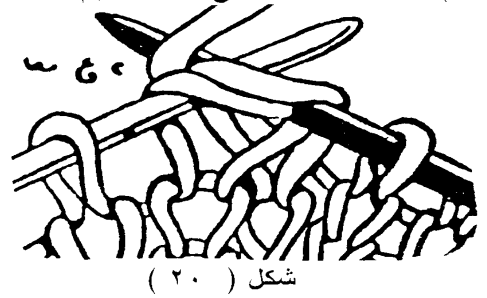
شكل (١٩)

الطريقة الثالثة : الزيادة بعمل لفة تقوم المعلمة بتوجيه الطالبات للمكتبة وتدريبهم على هذه الطريقة.

التنقيص

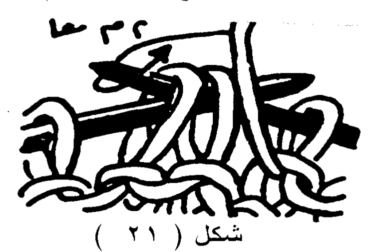
الطريقة الأولى : تنقيص غرزة واحدة

فى السطر العدل : غرزتان ع مع بعض : ادخلى الإبرة من خلال غرزتين (بدلا من خلال غرزة واحدة) واشتغليهما عدل مع بعض كأنهم غرزة واحدة. شكل (٢٠).



شكل (٢٠)

فى السطر المقلوب : غرزتات م مع بعض : أدخلى الإبرة من خلال غرزتين (بدلا من خلال غرزة واحدة) واشتغليهما مقلوب مع بعض كأنهم غرزة واحدة.



شكل (٢١)

هذه الطريقة يتم عملها بعد شغل غرزتين أو ثلاثة فى بداية السطر قبل التنقيص أى قبل شغل الغرزتين مع بعض حتى تحافظى على الشكل المتناسق للأطراف.

الطريقة الثانية : وتستعمل لتنقيص عدد كبير من الغرز. كما يحدث بالنسبة لحردة الإبط أو الأكتاف أو الرقبة. *مثلا فى حالة تنقيص ٤ غرز فى أول الشغل :*

١- اسلتى الغرزة الأولى على الإبرة اليمين. ٢- اشتغلى الغرزة الثانية.

٣- ادخلى سن الإبرة الشمال فى الغرزة الأولى المسلوته على الإبرة اليمين ومررى هذه الغرزة المسلوته فوق الغرزة الثانية المشغولة ثم اسلتيها تماما.
٤- اشتغلى الغرزة الثالثة. ادخلى سن الإبرة الشمال فى الغرزة الثانية الموجودة على الإبرة اليمين، ومرريها فوق الغرزة الثالثة المشغولة ثم اسلتيها تماما.
٥- اشتغلى الغرزة الرابعة. مررى الغرزة الثالثة على الغرزة الرابعة ثم اسلتيها تماما بنفس الطريقة السابقة.
٦- اشتغلى الغرزة الخامسة. مررى الغرزة الرابعة فوق الخامسة بواسطة سن الإبرة الشمال ثم اسلتيها تماما. اشتغلى باقى السطر عادى. وقد نقصت من أول الشغل ٤ غرزوهكذا يتم التنقيص فى أول الشغل بالنسبة لأى عدد من الغرز.

إيجاد العدد المطلوب من الغرز:-

لعمل العينات لمعرفة عدد الغرز فى الاتجاه الطولى والعرض يتبع الآتى :

١- يتم تسجيل المقاسات مضافا إليها مقدار التوسيع للراحة.
٢- أرسم التصميم المطلوب بمقاساته واللمسات الجمالية مع وضوح المعالم الأساسية للتصميم لتسهيل العمل منها وتوضيح مقاس الإسورة وطولها وحردة الإبط وعمق الرقبة ومواضع وشكل الجيوب وأبعادها
٣- اترك العينة فى وضع الاسترخاء لتقارن وتقرر من الشكل النهائى لها من مظهر الخامة ومقدار الشدد الملائم.
٤- يتم الاطلاع على عينات من الزخارف ونوعيات من الخيوط وعينات مختلفة الشدد لاختيار ما يناسب العينة المراد إنتاجها.
٥- اختيار المقاسات من جدول المقاسات.
٦- بداية عمل العينة وحساب الوقت المستغرق لاتمامها.

يلى ذلك قياس قوة شد العينة ومقارنتها بالمطلوب ولابد من وضع العينة فى وضع الاسترخاء لمدة لا تقل عن ٤ ساعات قبل أخذ مقاساتها ثم يتم الكى ببخار خفيف بسيط ووضعها على سطح مستقيم مستوى بعد ذلك أحسب عدد الغرز وعدد الصفوف فى البوصة المربعة أو ٢,٥٦سم سجل هذه البيانات على هامش الرسم. ثم حدد عدد الغرز والصفوف الموجودة فى ١٠سم^{2} أو ٤ بوصة مربعة وسجل هذه البيانات أيضا على هامش الرسم.

ومن خلال هذه البيانات راجع القياسات للتأكد من عدم وجود اختلافات أو أخطاء.

الخطوة التالية:-

حول الأرقام الموجودة على التصميم من قياسات بالسم أو البوصة إلى عـــدد غرز أو صفوف وعدد الغرز "الأعمدة" يتأثر بعرض الماكينة، فعلى ســبيل المثـال إذا كان لديك ٨ غرز فى ٢,٥سم أو ٣٢ غرزة فى ١٠سم "الأعمـدة"، ١١ صـف فـى ٢,٥سم أى ٤٤ صف فى ١٠سم. صفوف وطول القطعة ٦٠سم فتحتـاج إلـى عـدد الصفوف ٦×٤٤=٢٦٤ صف، ويفضل إضافة بوصة إلى هذا الطول ليصبـح ٢٦٤ + ١١= ٢٧٥ صف

وبالنسبة للمقاسات العرضية، فيجب قبل عمل العينة ترتيب خطوات التشـغيل بما يتناسب مع العروض واختلافاتها.

فرضا عرض محيط أكبر حجم ٥٠سم وعرض الصدر ٥٥سم فلابد من الأخـذ فى الاعتبار إن بداية الشغل عدد الغرز أقل من نهايته بمقدار ٥٥-٥٠ = ٥سـم = ٢ بوصة وعدد غرز البوصة ٨ غرز.

∴ عدد الغرز يزيد بعد بداية الشغل حتى نهايته بمقدار ١٦ غرزة موزعين ٨ غـرز للجانب الأيمن، ٨ غرز للجانب الأيسر لذلك بعد بداية الشغل نحتاج إلى زيـادة عـدد الغرز من كل جانب بعد عدد معين من الصفوف وعدد الصفوف التى بعدها يتم بزيـادة غرزة من كل جانب يتم حسابه كالآتى : ٢٦٤ ÷ ٨ = ٣٣ صف

إذن كل ٣٣ صف يتم زيادة غرزة من كل جانب لكى تصل إلى العرض النهائى المطلوب بدقة.

وبالنسبة للأكمام تكون مشكلة تشكيل رأس الكم وحردة الرقبة المستديرة فمـن الصعب تحقيقها لذلك يجب رسم هذه الانحناءات على ورق المربعات وهذه الطريقـة أفضل لمعرفة عدد الصفوف ومقدار التنقيص وبعض الناس يجدون هذه الطريقة سهلة للعمل من الرسم البيانى على ورق المربعات.

وبذلك يتم ترجمة القياسات والتزويد والتنقيص فى صورة رسم بيانى وعلـى الرسم البيانى للتصميم لابد من توضيح عدد الغرز وعدد صفوف القطعة وأماكن زيادة الغرز فى كل جانب وأماكن الحردات ومقدار التنقيص والتزويد وأماكنهم.

وكل هذه البيانات والأرقام موضحة على رسم التصميم فى صورة بيانية دقيقة لإنتاج قطعة ملبسية تبعا للمواصفات ومطابقته للغرض المطلوب.

ملحوظة :- كل القياسات التى تؤخذ من القطعة أثناء التشغيل علـى الماكينـة غـير دقيقة.

عملية الكى:-

تجرى عملية الكى بمختلف أنواعها لتشطيب ملابس التريكو وتحتاج إلى استعمال قدر قليل من البخار.

ومن الممكن الكى بمكواة ساخنة مع استخدام قطعة من القماش الخفيف المبتل فوق القطع الملبسية. فيجب أن تلزم الحذر بعدم الضغط على الأجزاء المرتفعة فى القطعة الملبسية مثل مناطق الكسرات ومن الأفضل أن تبخر أو ترش بواسطة ماء وتركها لتجف دون كى. تأكد من درجة حرارة الكى المناسبة للخامة لتلاشى حرق الخامة.

إذا زاد مقدار الكى عن اللازم نستطيع تعويض العيوب عن طريق إعادة الغسيل لتقليل المرونة ولكن أحيانا وخاصة فى الصوف ترتد لأصلها بمجرد تعريضها للبخر.

تنفيذ قطعة ملبسية "من التريكو"

بلوفر رجالى مقاس ٤٨

رقم الإبر اللازمة للشغل ٤، ٥

كمية الخيط اللازم ٩٠٠ جرام خيط اكريليك.

الغرز المستعملة:- البلبسية "الأستك" باقى البلوفر غرزة الجرسية.

الظهر :- البداية ٦٧ غرزة على إبرة رقم ٤ تبدأ بالبليسية حوالى ٥ سم، بعد ذلك نبدأ بعمل غرزة الجرسية بإبرة رقم ٥.

حرده الكتف:- بعد طول ٦٢سم نبدأ فى التنقيص كالأتى

أقفل ٨ غرز من كل جانب. أقفل ٨ غرز من كل جانب مرة ثانية.

أقفل ٦ غرز من كل جانب. أى حوالى ٢٢ غرزة لكل كتف.

حردة الرقبة فى الظهر:- يتم بعد قفل حردة الكتف قفل باقى الغرز مرة واحدة حوالى ٢٣ غرزة فى الظهر.

الأمام:- مثل الظهر تماما وبنفس عدد الغرز وعندما يصل طول الشغل إلى ٥٦سم بعد البليسية "الأستك" نبدأ فى حردة الرقبة.

حردة الرقبة من الأمام

أقفل ١٠ غرز فى وسط الشغل تماما مرة واحدة ثم يحرد جانب الرقبة كالآتى:

-قفل ٢ غرزة من كل جانب. - قفل ٢ غرزة من كل جانب مرة ثانية.
-قفل ١ غرزة من كل جانب. - قفل ١ غرزة من كل جانب مرة ثانية.
-حردة الكتف كما تم فى حردة كتف الظهر وعند نفس الطول.

الأكمام:- البداية ٣٠ غرزة واشتغل ٦سم بإبرة رقم ٤ لأستك الأساور أو البليسية ثم النقل على إبرة رقم ٥ لعمل الجرسية وفى أول سطر جرسية زود ٤ غرز موزعة على مسافات متساوية على طول السطر حتى يصل عدد الغرز إلى ٣٤ ثم زود غرزة واحدة من كل جانب كل ٤سم وذلك ١٠ مرات حتى يصل عدد الغرز إلى ٥٤ غرزة وعندما يصل الطول إلى ٤٥سم بعد البليسية "الأستك فى الأساور" أقفل كل الغرز مرة واحدة.

خيط كل الخياطات اللازمة:-

الضم عدد ٦٤ غرزة من حردة الرقبة المستديرة على إبرة مستديرة واشتغلى ٨سم غرزة عدلة وغرزة مقلوبة ثم أقفل كل الغرز أثنى أستك الرقبة إلى الداخل مناصفة ثم خياطته من الداخل برفق.

ملحوظة:- فى إمكانك تنفيذ هذا الموديل واستعمال غرزة الضفيرة المزدوجة مع الغرزة المرنة أو أى غرزة آجور أخرى وذلك على شكل خطوط رأسية بدلا من غرزة الجرسية وهى تعطى لك شكلا جميلا ويمكن استعمال الخطوط الأفقية بغرز مختلفة.

تجميع وزخرفة القطع الملبسية المنفذة بأسلوب التريكو وزخرفتها:-

يمكن زخرفة القطع الملبسية المنفذة بأسلوب التريكو عن طريق التطريز إما تطريز يدوى أو تطريز آلى وإن كان يفضل التطريز اليدوى لإعطائه جودة أفضل على ملابس التريكو عن التطريز الآلى، ويرجع ذلك إلى المشاكل التى تصدر عن ورب قماش التريكو أثناء التطريز ولذلك يفضل التطريز اليدوى للتحكم فى القماش وزخرفته فى الوضع السليم دون ورب.

ومن الممكن عمل الأباليك البسيطة وحياكتها يدوياً على صدر القطعة الملبسية بشرط مراعاة هذه الزخارف أثناء عملية غسيل وتنظيف القطعة الملبسية بعد الاستعمال.

التريكو الآلى:-

هو الذى يتم عمله باستخدام ماكينات خاصة متنوعة، منها ما ينتـــج نسـيجا دائريا من التريكو يمكن قصة وخياطتة ومنها ما ينتج أقمشة الجرسية الحريــر بــه والصوفية ولقد تطورت هذه الماكينات بدرجة كبيرة وثم استخدام ماكينات بــالكمبيوتر لها قدره عالية على الإنتاج بسرعة وبدقة. كما بالشكل (٢٢)



شكل رقم (٢٣)

ماكينة التريكو المنزلية

تتركب ماكينة التريكو المنزلية من الأجزاء الآتية:-

١ - *وجهي الماكينة:-* يشترك الوجه الأمامى مع الوجه الخلفى فى المحتويات.

والوجه عبارة عن شريحة من الفبر بها ١٨٠ تجويف مبطن بمجر من الصلب، وتتحرك الإبر لأعلى وأسفل بداخلها أثناء مرور عربة التغذية، والجزء الأسفل من التجويف يوجد فيه الضواغط الخاصة بالتحكم فى حركة الإبر تبعا للتصميم.

٢ - *ترقيم الإبر:-* يوجد ترقيم على شريط بعرض الماكينة ولكل إبرة رقم ويبدأ الترقيم من المنتصف متجها إلى اليمين وإلى اليسار لتسهيل حساب عدد الغرز.

٣ - *مقبض خفض الوجه الأمامى:-* مثبت فى الجانب الأيمن أسفل الوجه الأمامى ولخفض الوجه الأمامى أرفع المقبض برفق وأجذبه إلى اليمين. ولإعادة الوجهين لوضعهما العادى : أدفع الوجه الأمامى لأعلى باليد اليسرى واضغط على المقبض لليسار باليد اليمنى.

٤ - *العربات:-* وظيفتها هو رفع الإبر الشغالة لأعلى مستوى لها لالتقاط الخيط من مكوك التغذية.

٥ - *منظم شد الخيط:-* ويمر الخيط من خلاله وهو بمثابة محدد للمسار والضغط على الخيط أثناء المرور بما يتناسب مع الشدد المطلوب.

٦ - *جهاز تغيير الألوان:-* ويوجد بأقصى يمين الماكينة ومثبت على السلندر الخلفى للماكينة، ويقوم باستبدال الخيط آليا وذلك عند تحريك العربة أقصى اليمين لسحب ذراع الجهاز لليمين مسافة معينة تسمح بتغيير الخيط الموجود بالعربة بخيط آخر تبعا لضبط جهاز تغيير اللون.

٧ - *ذراع الحركة:-* ويوجد أسفل السلندر الأمامى جهة اليسار ويقوم بتحريك الوجه الخلفى جانبيا بالنسبة للوجه الأمامى الثابت.

٨ - *دليل الحركة:-* هو بمثابة مؤشر يوضح آخر حركة للذراع.

٩ - *حاجز الضواغط:-* ووظيفته التحكم فى وضع الضواغط تبعا للتصميم وذلك بإزاحته جهة اليمين ليسمح برفع الضواغط المطلوب تشغيلها لوضع الشغل وما تبقى من ضواغط تكون فى وضع عدم الشغل فلا تتحرك أثناء مرور عربة التغذية.

١٠- *المجابس الأربعة الطرفية:-* اثنان على كل وجه وتوضع دائما على الإبر الأربع الطرفية الشغالة وغطائها مقفول.

١١- *كامة عداد السطور:-* وهى تحرك عداد السطور فى كل مرة تمر فيها العربة الأمامية عليها ووضعها الطبيعى فى منتصف صف الإبر.

١٢- *مشبك ورقة الإرشادات:-* يستخدم فى تعليق ورقة الإرشادات الخاصة بالتشغيل.

طريقة تشغيل ماكينة التريكو

قبل أن نتعرض لطريقة التشغيل نتعرف أولا على مسار الخيط المغذى من المصدر وحتى إنتاج القماش ومساره كالآتى :

١- مصدر الخيط إما كونه أو شلة توضع فى مكانها الخاص والمثبت كوعاء بالجزء السفلى للعمود الرأسى وهو (ج) .

٢- يمر الخيط من خلال محدد المسار الذى يوجد أعلى العمود الرأسى والذى يعلو مركز السحب لتسهيل عملية سحب الخيط كما في الجزء (د).

٣- يمر الخيط بعد ذلك من خلال منظم شد الخيط والذى يتحكم فى الشدد الواقع على الخيط أثناء سحبه وتبعا لنوع ونمرة الخيط وهو الجزء (هـ) .

٤- يأخذ الخيط الاتجاه الأفقى ليمر من خلال محدد المسار لتسهيل عملية السحب وهو الجزء (و) .

٥- يتجه الخيط بعد ذلك للاتجاه الرأسى ليمر من خلال مقدمة السلك اللدن والذى بحركته يتم سحب الخيط من مصدره وهو الجزء (ز) .

٦- يمر الخيط بعد ذلك عبر الدليل الخاص بالتوجيه إلى العربة وهو الجزء (ح).

٧- يتم لضم الخيط فى المكوك الذى يتم تركيبه بالعربة لتغذية الإبر النتاج أقمشة التريكو والمكوك بالعربة الخلفية كما بالجزء رقم (ك).

٨- يتم تجهيز العربة الأمامية والخلفية تبعا للمواصفة وذلك برفع الإبر المراد تشغيلها تبعا للعرض المطلوب.

٩- يتم اختيار نوع الغرزة وتحريك الذراع (ج) جهة اليسار لاتجاه (N)وذلك لتحريك مؤشر الغرزة المراد إنتاجها بعد ذلك يتم تحريك الذراع (ج) اتجاه اليمين اتجاه (×) بالعربة. وبذلك يكون تم التجهيز لنوع الغرزة المراد إنتاجها.

١٠- بعد ذلك يتم تحريك المؤشر (ب) تبعا للعيار المطلوب، والتحكم فى ضيق غـوز المنتج.

١١- يتم بعد ذلك تشغيل الماكينة بتحريك العربة اتجاه اليمين واليسار فـــى حــدود الإبر الشغالة ويتم تغيير اللون إذا تطلب الأمر وذلك بالطريقة الســـابقة الشــرح والتوضيح.

وبذلك تكون الماكينة مهيأة لتشغيل أى مواصفة مطلوبة.

طريقة العناية بماكينة التريكو :

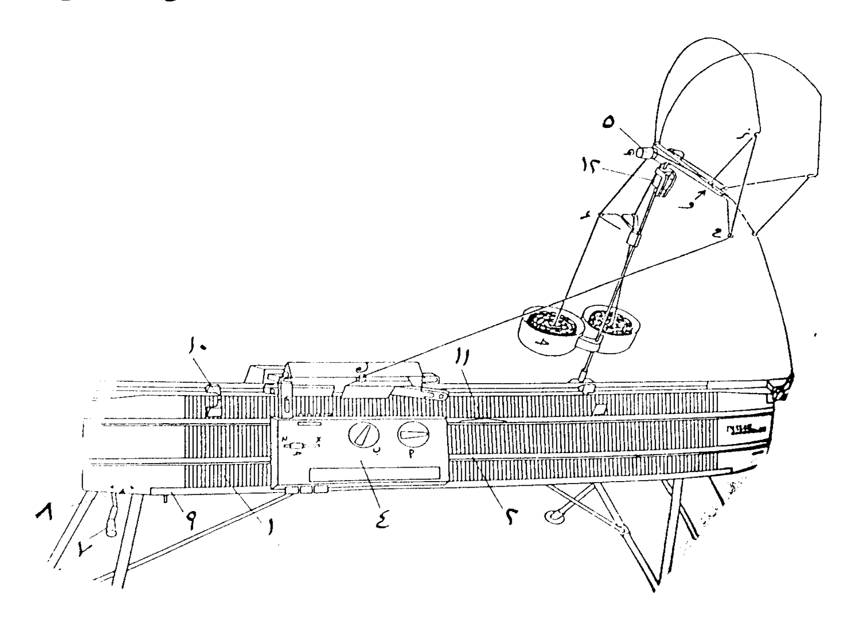
١- يجب قراءة الكتيب المرفق بالماكينة واتباع الإرشادات والتعليمات المدونه به.

٢- يجب وضع الماكينة بعيدا عن الأطفال.

٣- تغطية الماكينة لحمايتها من التراب عند الانتهاء من استعمالها.

٤- يجب صيانة الماكينة على فترات منتظمة.

٥- عند حفظها بدون استعمال لمدة طويلة يجب وضعها فى الصندوق الخاص بها.



ماكينة الأوفرلوك

هذه الماكينة تقوم بعمل غرزة السرفلة أو الأوفرلوك التى تستعمل فى الآتى :

١- تنظيم خياطات الملابس المصنوعة من الأقمشة العادية.

٢- خياطة الملابس المصنوعة من أقمشة الجرسية والتريكو.

وقد صممت هذه الماكينة لتعمل بسرعة عالية وتقص الزائد من القماش وتستعمل فى جميع أنواع القماش.

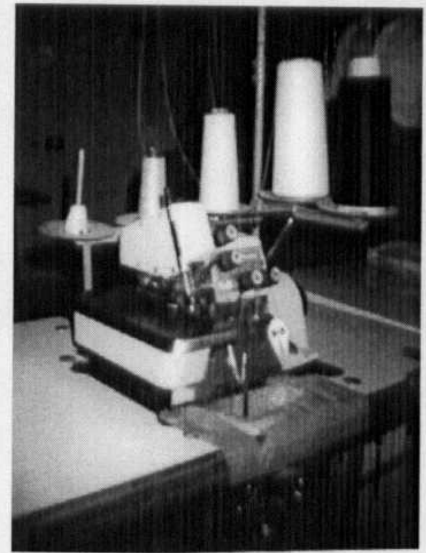
وتوجد أشكال متنوعة لآلات الأوفروك ويمكن تقسيمها حسب عدد الخيوط إلى

أ- *الآلة ذات الثلاثة خيوط:-* مصممة بحيث تتكون الغرزة من تعاشق ثلاثة خيوط فقط وتستخدم لعمليات تشطيب ونظافة الأقمشة، بها سلاح قاطع للخيط وطريقة تزييتها أوتوماتيكية.

ب- *الآلة ذات الأربعة خيوط :-* تستخدم فى التشطيب مع الخياطة فى نفس الوقت بحيث تقوم بعملية وصل وتشطيب المنتجات مما يوفر استخدام آلة الخياطة العادية.

ج- *الآلة ذات الخمسة خيوط :-* تستخدم فى التشطيب والخياطة فى نفس الوقت، بخياطة سلسلة تمتاز بمرونتها أكثر من الخياطة العادية.

وهذه الآلات لها سرعات عالية تبدأ من ٣٠٠٠:٨٠٠٠ غرزة / دقيقة. وهى تناسب جميع أنواع الأقمشة الناعمة والمتوسطة السمك والسميكة.



شكل رقم(٢٤)

أهم أجزاء ماكينة الأوفرلوك ذات الثلاثة خيوط

١ – *قاعدة الآلة الخشبية:-* قاعدة خشبية مثبته فوق حامل معدنى طوله مناسب لمستخدم الماكينة مستطيلة الشكل وبها فتحة لمرور سير (قشاط) الآلة.

٢ – جسم *الآلة:-* يتم وتثبيته على قاعدة الآلة، ويحوى جميع الأجزاء الداخلية والخارجية المكونة للغرزة.

٣ – *المحرك الكهربائى:-* يتم تثبيته أسفل القاعدة، ويتم توصيله بالآلة بواسطة (سير) قشاط نقل الحركة من الموتور إلى الآلة.

٤ – *دواسة الموتور:-* مثبته أسفل قاعدة الآلة فوق قضيب معدنى، ويتم توصيلها بالموتور بواسطة (قضيب) أو سلسلة حديدية تتصل بذراع صغيرة مركبة على جسم الموتور، وعند الضغط عليها بالقدم يتم تشغيل الموتور والآلة، بعد توصيلهما بمصدر التيار، وبإبعاد القدم عنها تقف حركتها.

٥ – *مفتاح الإدارة والتوقف:-* يوجد حسب تصميم الآلة.

٦ – *طارة الإدارة:-* طارة مستديرة من المعدن بها مجرى يلف السير حوله وحول طارة الموتور أسفل الآلة ليتم نقل الحركة من الموتور إلى أجزاء الآلة المتحركة.

٧ – *حامل البكر :-* وغالباً ما يتم تثبيته على القاعدة خلف الآلة مباشرة لتسهيل سحب الخيوط منه وتغذية الآلة بها، ويكون مجهزا لوضع ثلاث بكرات حسب تصميم الآلة.

٨ – *دليل الخيط :-* وتمر الخيوط فى أكثر من دليل أو مرشد، بحيث يتم حفظ الخيط فى مسارات معينة ليأخذ اتجاهه السليم سواء جهة الإبرة أو جهة الكروشية.

٩ – *منظم شد الخيط :-* يمر كل خيط من الثلاثة خيوط على منظم شد للخيط يتكون من ضاغطين وعن طريق صامولة يمكن التحكم فى الضغط الواقع على الخيط.

١٠ – *اللاقط :-* يوجد بالآلة لاقط أمامى ولاقط خلفى، تختلف أشكالهما وأحجامها تبعا لتصميم الآلة، ومهمة اللواقط هى التعاون مع الإبرة لإنتاج الغرزة.

١١ – *الإبرة :-* أقصر فى الطول من إبرة آلة الخياطة العادية، وفى الأنواع الحديثة مستقيمة ومصنوعة من الصلب وتختلف أحجامها من حيث الطول والسمك حسب موديل الآلة، وتتكون من القاعدة والساق والسن والثقب، وبها المجريان الطويل والقصير.

١٢- *عمود الإبرة :-* عمود قصير يتم تركيب الإبرة به بواسطة مسمار ربط الإبر الذى يأخذ شكلا سداسيا باستخدام مفتاح سداسى خاص بالآلة.

١٣- *مشطك التغذية :-* مشط مسنن ذو أربع حركات أوتوماتيكية، يتحرك القماش فوقه لتكوين غرزة الأوفرلوك.

١٤- *القدم الضاغط (الدواس) :-* على القماش أثناء التشغيل لتتكون الغرزة.

١٥- *السكينة :-* توجد بالآلة سكينتان إحداهما علوية متحركة ومرتبطة بحركة عمود الإبرة والأخرى سفلية ثابتة ووظيفتهما معا قص القماش الزائد عن الحاجة أثناء عملية الخياطة.

١٦- *مؤشر الزيت :-* تعمل آلة الأوفرلوك بالتزييت الآلى ويتم وضع الزيت فى فتحة خاصة بواسطة قمع ويوجد مؤشر الزيت فى مقدمة الآلة به علامتان بحيث يجب أن يعمل الزيت إلى منتصف المسافة بينهما.

طريقة لضم الآلة :- *يتم تجهيز حامل البكر بثلاث بكرات*

أ- بكرة خيط اللاقط الأمامى. ب- بكرة خيط الإبرة. ج- بكرة خيط اللاقط الخلفى.

ويتم تمرير الثلاثة خيوط بثلاثة أدلة للخيوط موجودة بقضيب أفقى أعلى حاملة البكر ثم يتم إمرار كل خيط فى مساره ليمر بدليلين للخيط أو ثلاثة ثم منظم الشد للخيط ثم أدلة أخرى مختلفة الشكل حتى يصل خيط الإبرة لثقبها، وخيط اللاقط الأمامى يلضم فى اللاقط الأمامى، خيط اللاقط الخلفى يلضم فى ثقب اللاقط الخلفى. ويتم وضع الثلاثة خيوط خلف الدواس.

طريقة تكوين الغرزة

١- تخترق الإبرة القماش بعد لضمها بالخيط، وعندما تبدأ فى الارتفاع يتأخر الخيط.

٢- يدخل اللاقط الأيسر بين الإبرة وخيطها أخذا فى مقدمته خيط الإبرة ويتحرك جهة اليمين مرتفعا إلى أعلى.

٣- يتحرك اللاقط الأيمن لليسار آخذا خيط اللاقط الأيسر، ورافعا معه خيط الإبرة.

٤- بتكرار اختراق الإبرة للقماش، ويتكرر عمل كل من اللاقط الأمامى والخلفى نحصل على الغرزة المطلوبة.

٥- أثناء تكوين الغرزة تتحرك السكينة لقص القماش الزائد عن الحاجة.

أنواع الخيوط المستعملة فى آلة الأوفرلوك

يمكن استخدام الأنواع المختلفة من خيوط الخياطة فى آلة الأوفرلوك علـى أن يتناسب سمك الخيط مع حجم عين الإبرة، كالخيوط القطنية والحريرية والصناعية والمخلوطة، ويمكن استخدام قطنية فردية من خيطين أو ثلاثة (٢/٤٠م ٣/٦٠).

وفى بعض منتجات التريكو يتم وضع خيط رفيع من نفس نوع خيط القماش المنتج فى اللاقط الأمامى والخلفى، مما يعطى مظهرا جماليا أفضل لمنتجات التريكو.

صيانة ماكينة الأوفرلوك

١- يجب قراءة الكتيب المرفق بالماكينة واتباع الإرشادات والتعليمات المدونة به.
٢- تزييت الماكينة كلما احتاج الأمر قبل بدأ العمل.
٣- يجب سن سكينة ماكينة الأوفر باستمرار كى تقوم بالعمل على الوجه الأكمل.
٤- يجب حفظها من الأتربة وتغطيتها فى فترات عدم استعمالها.

تجنب الأخطار أثناء تشغيل ماكينة الأوفرلوك

تتعدد الأخطار من وراء تشغيل ماكينة الأوفرلوك فمنها أخطار نتيجة سوء التشغيل ومنها أخطاء نتيجة التعامل مع الماكينة.

ونبدأ بتوضيح كيفية تجنب الأخطار قبل التشغيل

أولا :- يجب قراءة الكتيب المرفق بالماكينة لمعرفة إمكانيات الماكينة وكيفية التشغيل.
ثانيا :- يجب التأكد من معرفة ملائمة قيمة التيار المشغل للماكينة.
ثالثا :- التأكد من لضم الكروشية لضما صحيحا قبل تشغيل الماكينة.

أما بالنسبة لتجنب الأخطار بعد التشغيل

أولا :- التأكد من سلامة سلك الكهرباء الواصل للماكينة.
ثانيا :- وضع زرار التشغيل على وضع الإيقاف بعد إنتهاء التشغيل وقبل خلع الفيشه.
ثالثا :- التأكد من وصول مؤشر الزيت إلى العلامة التى توضح الاكتفاء بالكمية المطلوبة.

العناية بالملابس المنزلية ومنتجات الكروشية

تختلف أنواع الملابس المنزلية سواء قمصان نوم حريمى أو بيجامة حريمى أو رجالى أو أطفال وهذه الملابس ترتدى أثناء النوم وتسمى ملابس النوم ولكن النوع الثانى من الملابس المنزلية وهى ملابس استقبال الضيوف أو ملابس العمل المنزلى.
وكل هذه الأنواع من الملابس المنزلية تصنع من خامات طبيعية فيفضل صناعة ملابس النوم من القطن الخالص وذلك لما يتميز به من امتصاص للعرق والذى تزيد نسبته الإفرازية أثناء النوم وملابس المنزل الأخرى تصنع من ألياف طبيعية أو صناعية أو مخلوطة لأنه يتطلب فيها تحقيق الصفات الطبيعة وتوافرها وكذلك المظهرية الجيدة ولذلك تصنع من أى الخامات النسيجية إما صناعية أو مخلوطة.

وللعناية أسس يجب مراعاتها كما سبق الذكر تنقسم العناية المليسية إلى ثلاثة بأنواع :

أ- عناية يومية. ب- عناية أسبوعية. ج- عناية موسمية.

أ- *العناية اليومية للملابس المنزلية :-* وتتمثل فى التهوية المستمرة للملابس بمجرد خلعها ثم إزالة ما يعلق بها من أتربة أو ما شابه ذلك من بقع واتساخات ثابتة تلتصق بالقماش ومحاولة إزالتها مباشرة.

ب- *عناية أسبوعية :-* وتتمثل فى الغسيل وإزالة البقع وأحيانا التنظيف الجاف إذا تطلب الأمر وحياكة الأجزاء المنفصلة أو القطوع التى قد تحدث بالملبس وتركيب الأزرار المفقودة وما شابه ذلك من عمليات ضرورية وهامة والتى بها نحافظ على رونق الملبس.

ولغسيل الملابس المنزلية :- قمصان النوم والملابس الداخلية يتم غسلها فى الماء للتخلص من رائحة العرق وقتل ما يعلق بالملبس من بكتيريا وكائنات دقيقة تسبب أضرارا للجلد لملامستها له لأنها أقرب إلى سطحه من أى ملبس آخر. ولذلك نرى أن معظم الملابس الداخلية مصنوعة من القطن الأبيض الذى يتحمل الغلى لتطهيره من الكائنات العالقة به أما قمصان النوم فإذا لم تكن قطنية فهى مخلوطة مع خامة أخرى أى تتكون من قماش مخلوط "قطن + بوليستر" أو أى خامة صناعية أخرى. ويراعى نشر الأقمشة القطنية فى الشمس لتتعرض للضوء والأشعة فلا تتأثر أما الملابس المصنوعة من خامة صناعية أو مخلوطة. فإنها تغسل بماء دافئ

وتشطف ثم تنشف بالضغط لا بالعصر وتنشر فى مكان متجدد الهواء "فى الظل" وذلك لأن أشعة الشمس تؤثر على أليافها النسجية مقللة بذلك من متانتها.

الكـــى :- بعد تنشيف الغسيل وجمعه من النشر يتم كى القطع الملبسية التى تحتاج إلى كى فيراعى كى الأقمشة القطنية بمكواة ساخنة أما الألياف الصناعية أو المخلوطة فيتم الكى بمكواة هادئة. وعند كى قمصان النوم تقلب على الظهر وتكوى جميع الخياطات من الداخل وكذلك قمصان النهار ويراعى كى الأماكن المطرزة من الظهر.

العناية الموسمية :- وفيها يتم غسل وتجفيف القطع الملبسية وتهويتها جيدا فى الهواء الطلق ثم طيها بطريقة منسقة منظمة وترش عليها قليل من المساحيق الغير ضارة بالألياف النسجية وتؤثر فقط على الكائنات الدقيقة وأهمها العتة وتحفظ داخل دولاب للتخزين لنفس الموسم من العام التالى سليمة دون ضرر.

العناية بمنتجات الكروشية :- يجب قبل غسل منتجات الكروشية أن تبل بالماء الفاتر ثم يوضع مسحوق التنظيف وتضغط القطعة باليد ولا تعصر ثم تقلب وتغسل بنفس الأسلوب على الوجه الآخر لها.

تشطف فى ماء فاتر لإزالة آثار المنظف وتلف بعد ذلك فى بشكير قطنى لامتصاص ما تبقى من ماء الشطف ثم توضع على مسطح أفقى وتحتها فوطة جافة. وإذا أتبعت نفس الطريقة نلاحظ أن أبعاد القطعة الطولية والعرضية ثابتة ولا تتغير سواء بالزيادة أو بالنقصان.

العناية الموسمية بمنتجات الكروشية

مثل العناية بالملابس المنزلية فيجب تنظيف القطعة جيدا وغسلها وتجفيفها بالطريقة السابقة الذكر ثم وضعها فى مكان مقفول جيدا بعد ضمان جفافها ووضع مساحيق للقضاء على العته والكائنات الدقيقة مع الملابس أو بين طياتها.

أو وضع بعض حبات الفلفل الأسود فى قطعة من الشاش مع الملابس المراد حفظها وتخزينها وكذلك وضع العنبر والريحان الجاف والحنظل وكل مادة ذات رائحة نفاذة تؤثر على نمو الكائنات الدقيقة أو العته بصفة خاصة داخل الملابس والتى تتغذى على الألياف النسجية.

الدعاية والتسويق

لاشك أن الضمان الوحيد لعمل إعلانى بناء يحترم الذوق العام ويسهم فى عمليات التنمية ويعمل على مراعاة الصدق والوضوح أن يستند العمل الإعلانى إلى معايير أخلاقية هذه المعايير لابد أن يراعى فيها كافة الاعتبارات والمتطلبات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتربوية بحيث لا تتعارض الإعلانات مع السلوك والقيم والاتجاهات الإيجابية السائدة فى المجتمع بل تعمل على تنميتها كما تسهم غيرها من وسائل الإعلام فى دعم السلوكيات الإيجابية :

وأخلاقيات العمل الإعلانى تتم وفقا لما يلى :

١- أن يكون ما يدعيه الإعلان عن فوائد السلعة مدعما بالأدلة والبراهين.

٢- أن يحتوى الإعلان على تعليمات خاصة بطرق استعمال السلع خاصة السلع الطبية.

٣- التقليل من الإعلانات التى قد تخلق حضارة عقاقير طبية.

٤- عدم استخدام الأطفال فى الإعلانات الموجهة للكبار.

٥- تحاشى خلق شخصية لسلعة معلن عنها بالإسراف فى استخدام الصفات والألوان.

٦- منع الإعلانات الطبية والعقاقير من برامج الأطفال.

شروط الإعلان الجيد

١- ملائمة الإعلان للغرض وذلك بتوضيح الجانب المهم فى الموضوع.

٢- جذب انتباه الشخص الذى يراه.

٣- ملاءمة التصميم للمكان الذى سيوضع فيه أو للمشاهد الذى سيراه أو يسمعه وذلك بمراعاة البساطة فى اختيار العناصر وتوزيع المساحات ووضوح الخط وجماله.

مواصفات الإعلان الجيد

١- التعبير الجيد عن الموضوع فى إيجاز سواء بالكلمة أو الصورة.

٢- البساطة مع الابتكار والتجديد فى اختيار عناصر الإعلان واختيار الكلمة أو الحملة الموجزة الواضحة المعنى.

٣- الألوان الواضحة الجذابة فى انسجام وتوافق.

٤- اختيار المكان المناسب للكتاب مع وضوح الخط فى حالة الإعلانات المكتوبة.

٥- وضع الإعلان فى الأماكن والزوايا التى يسهل مشاهدتها فى حالة الإعلانات المكتوبة.

٦- سهولة فهم الإعلان.

أهمية الدعاية فى عملية التسويق

١- توفير المعلومات التى تستخدم كأساس للمفاضلة بين السلع المتنوعة والمعروضة وتساعد على اتخاذ قرار الشراء الذى يلائم المستهلك.

٢- *تحقيق الإشباع :* يمد الإعلان المستهلك باشباع معين ويعطى للسلعة ميزة تنافسية فى السوق تختلف عن السلع المنافسة عن طريق إبراز الخصائص والإسهامات التى تحققها السلعة للمستهلك.

٣- *قطاعية السوق :* يحاول رجل التسويق توجيه اهتمامه إلى فئات وقطاعات معينة وتقديم منتجات تشبع احتياجات هذه القطاعات.

٤- *سرعة التأثير :* الإعلان عنصر فعال وسريع لإستماله المبيعات فى الفترة القصيرة وتغيير الاتجاهات وتفضيلات المستهلكين فى الأجل الطويل.

٥- *التكاليف :* تكاليف الإعلان يمكن أن تصل إلى ٢٥% من التكاليف التسويقية الكلية مما يعطى مؤشرا ودلالة على أهمية التخطيط الفعال للحملات والبرامج الإعلانية لتحقيق الأهداف الموضوعة.

٦- *مواجهة الأزمات :* يلعب الإعلان دورا هاما فى مواجهة الأزمات التى تنشأ عن نقص المعروض من السلع فى وقت معين فيمكن تخفيض استخدام الموارد النادرة والترشيد فى استعمالها عن طريق الإعلان مثل حملات ترشيد المياه.

٧- *المنافسة غير السعرية :* المنافسة غير السعرية يعتمد على عناصر المزيج التسويقى بخلاف السعر مثل تميز السلعة، طرق تقديم المعلومات بغرض التأثير فى الطلب.

إدارة المشروعات الصغيرة

المشروع الصغير هو مشروع رأس ماله أصغر نسبياً من المشروع الكبير إذ يقوم بإنشائه وإدارته فرد أو مجموعة صغيرة من الأفراد وقد يشترك فيه أفراد الأسرة الواحدة.

الشروط التى يجب أن تتوافر لإقامة مشروع صغير

عند بداية التفكير فى إنشاء المشروع التجارى الصغير يلزمنا الإحاطة بمجموعة من المقومات أو الشروط التى تساعد على إنشاء المشروع الصغير وضمان نجاحه واستمرار نشاطه فى الأجل القصير والطويل وهى :

١ – توفر المواد الخام فى البيئة المحلية والتى يمكن استغلالها بصورة مناسبة.
٢ – توفر العمالة المتخصصة أو المدربة.
٣ – توفر مصادر التمويل التى يحصل منها المشروع على ما يحتاجه من أموال سواء عن طريق التمويل الذاتى أو التسهيلات الائتمانية والبنكية.
٤ – يتوقف نجاح المشروع الصغير على عمليات الإدارة فلابد من وجود خطة إدارية وحسابات يتم التعرف من خلالها على نتيجة العمل بالمشروع.
٥ – توافر أسواق لتوزيع المنتجات التى يتم إنتاجها.
٦ – إختيار المكان الذى يتوافر فيه جميع الخدمات التى يحتاجها المشروع.

الأهمية الاقتصادية للمشروع الصغير

١ – يوفر جهد الدولة فى الالتزام بتعيين الخريجين.
٢ – ميل القائمين به إلى الإندماج فى تعاونيات متخصصة.
٣ – تقديم الخدمات المختلفة للمشروعات الكبيرة.
٤ – تشجيع استثمار الأموال المحولة من العاملين بالخارج.
٥ – زيادة نشاط المشروعات الصغيرة يؤدى إلى الرواج الاقتصادى وزيادة دوران رأس المال وزيادة الطلب على سلع الاستهلاك وزيادة الإنتاج.

أهمية المشروعات الصغيرة على المستوى القومى

١ – المشاركة فى تحقيق الأهداف الاقتصادية القومية.
٢ – المساهمة فى سد العجز فى ميزان المدفوعات.
٣ – دخول المشروعات الصغيرة كوحدات اقتصادية لها مقوماتها فى خدمة الهيكل الاقتصادى للمشروعات الإنتاجية والخدمية وجمهور المستهلكين ينتج عن تحريك لرءوس الأموال وتوظيف قدر من العمالة مما يحقق أهداف الخطط الاقتصادية.

جدول العمالة والأجور

نوعية العمالة المطلوبة	مطلوب عند بدء التشغيل		مطلوب عند التشغيل الكامل		ملاحظات
	العدد	المهايا والأجور	العدد	المهايا والأجور	
محليون :					
عمال :					
عمال اشراف					
عمال مدربة					
عمال غير مدربة					
موظفون :					
مديرون					
مختصون					
مختصون بالأعمال الإدارية					
مختصون بأعمال البيع					
أجانب :					
عمال :					
عمال اشراف					
عمال مدربة					
عمال غير مدربة					
موظفون :					
مديرون					
مختصون					
مختصون بالأعمال الإدارية					
مختصون بأعمال البيع					

تحليل الجوانب المالية للمشروع "الربحية التجارية"

القيمة بالألف جنيه

بيـــــان التحليـــــل	السنـــــوات				
	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة
١- الاستثمارات :	١٠٠	١٠٠			
أ- مصادر محلية لا تشمل الفوائد	المشروع مازال في دور الإنشاء	المشروع مازال في دور الإنشاء و التجهيز لبدء التشغيل	(بدء الإنجاز في المشروع)		
ب- مصادر أجنبية لا تشمل الفوائد					
٢- تكاليف التشغيل :					
أ- مصروفات نقدية :					
- مصروفات التشغيل					
- مصروفات التسويق					
- المصروفات الإدارية					
- الإهلاك					
الإجمـــــالى			٧٥		
٣- الدخل المتوقع :					
أ- إيرادات من المبيعات					
ب- الإعانات					
ج- القيمة المتبقية					
الإجمـــــالى = (أ + ب + ج)			١٠٠		
٤- صافى الدخل المتوقع :					
(الدخل - تكاليف التشغيل)			-١٠٠		
- الربح الخاضع للضريبة			٧٥		
- الربح بعد الخصم الضرائب			٢٥		
- الربح بعد خصم الضرائب و الفوائد المدنية (أى فوائـــد على القروض) و إضافة الفوائد الدائنة (الربح الصافى)			٥-٢٥		
- الربح الصافى					
صافى الدخل النقدى = الربح الصافى + الإهلاك - الإحلالات.					
٥- صافى التدفق النقدى :					
= (صافى الدخل النقدى - الاستثمارات)					
٦- الموارد المالية :					
- المساهمات					
- القروض					
- مواد أخرى					
٧- التحليل المالى (الالتزامات) :					
- أقساط سداد القروض					
- الفوائد المستحقة					
- توزيعات الأرباح					
٨- صافى الميزان النقدى :					
= صافى التدفق + الموارد المالية - الالتزامات					

تدريبات على الوحدة الثانية

السؤال الأول:

ضعى علامة (√) أمام العبـــارات الصحيحـــة وعلامـــة (×) أمـــام العبـــارات الخاطئة:-

١-تختلف العناية اليومية باختلاف نوع القماش.
٢-عند شطف الأصواف الملونة تضاف ملعقة نشادر كبيرة على ماء الشطف.
٣-يفضل فى الخيوط التى تعمل على ماكينة التريكو قلة عدد البرمـــات فـــى وحـــدة القياس.
٤-فى المقاس الفرنسى يزداد سمك الإبرة بزيادة الرقم ويبدأ من رقم (١).
٥-عند ترقيم إبر ماكينة التريكو يبدأ الترقيم من المنتصف.
٦-يوضح دليل الحركة آخر حركة للذراع.
٧-تستخدم الخيوط القطنية فقط فى ماكينة الأوفرلوك.

السؤال الثانى:

أكملى العبارات التالية

١- من أمثلة الخيوط المصنوعة من خامات صناعية ....، ....، ....
٢- البليسية المطاط يلزم له عدد من الغرز يقبل القسمة على ....
٣- فى غرزة الجرسية تتشابة الشغل فى الوجهين.
٤- تستخدم الآلة ذات الثلاثة خيـــوط فـــى عمليـــات ....، ....، .... الأقمشة.
٥- يتم تجهيز حامل البكرفى ماكينة الأوفرلوك بثلاث بكرات ....، ....، ....
٦- شروط الإعلان الجيد ....، ....، ....
٧- المشروع الصغير هو ....

السؤال الثالث:

املائ الفراغات فى الجدول بكتابة الإصطلاح الدال على كل رمز

الرمـــــز	غ	م	سلت	ن٢/ع	( )	٢م معا
الاصطلاح المستخدم						

السؤال الرابع: باستخدام غرزة السلة وغرزة الجرسية والغرزة العدلـــة والمقلوبـــة قومى بتصميم كوفية وتنفيذها.

المراجـــع

١- إيزيس نوار وآخرون: الاقتصاد الاستهلاكى الأسرى، كلية الزراعة، جامعة الاسـكندرية (١٩٩١).
٢- إيزيس نوار، تسبى لطفى: مدخل فـى الاقتصـاد المـنزلى، دار المعرفـة الجـامعى، (١٩٩٨).
٣- حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط٥، (١٩٩٥).
٤- حسام الدين سليمان شلبى: المدخل فى علم الاقتصاد المنزلى، كلية الاقتصاد المـنزلى، جامعة الأزهر.
٥- زكريا الشربينى، ويسرية صادق: تنشئة الطفل وسبل الوالدين فى معاملـة ومواجهـة مشكلاته، دار الفكر العربى، (١٩٩٦).
٦- عادل عز الدين الأشول، علم نفس النمو، ط١، (١٩٨٢).
٧- عبد المطلب القريطى: الصحة النفسية، ط١، دار الفكر العربى (١٩٩٨).
٨- علية عابدين: موسوعة فن التفصيل.
٩- عبد العزيز القوصى: أسس الصحة النفسية،ط١، دار الفكر العربى (١٩٩٨).
١٠- كوثر كوجك: الإدارة المنزلية، عالم الكتب، (١٩٩٢).
١١- كوثر كوجك، لولو جيد: الأدوات والأجهزة المنزلية، عالم الكتب.
١٢- فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربى.
١٣- د. رشدى على أحمد عيد: مبادئ التفصيل والخياطة، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
١٤- د. رشدى على أحمد عيد: مذكرات النسيج والعناية به، كليـة الاقتصـاد المـنزلى، جامعة المنوفية.
١٥- د. علية عابدين: دراسات فى سيكولوجية الملابس، دار الفكر العربى.
١٦- د. رشدى على أحمد عيد: استحداث وحدات زخرفية معاصرة مستوحاه من الزخارف المصرية واستغلالها فى عمل تصميمات لأقمشة ملابس التريكو، رسالة دكتوراه غـير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلى – جامعة المنوفية، (١٩٩٦).
١٧- إيمان بهنسى أحمد خضير: البطاقات الإرشادية فى مجال صناعية الملابس الجـاهزة وتأثيرها على جودة المنتج، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصـاد المـنزلى، جامعة المنوفية (١٩٩٧).
١٨- رشا ابراهيم غانم: برنامج مقترح لتنمية آداب التصرف والإتيكيت لدى طالبات شعبة الإقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصـاد المنزلى، جامعة المنوفية، (١٩٩٩).
١٩- عديلة عزيز حسن: مع أشهى أطباق الحلوى والفطائر، مطابع الأهرام، (١٩٩١).
٢٠- يوسف سعد : أسرار جمالك ورشاقتك مدى الحياة، المركز العربى الحديث، د.ت.
٢١- ملك عبد العزيز مبارك: أكلات الديب فريزر أكلات نصف جاهزة، مكتبةمعروف،د.ت.
٢٢- اسماعيل هاشم مصطفى أرقى طرق الطهى والغذاء الكامل، أخبار اليوم، (١٩٨٩).

٢٣- سعد أحمد سعد حلابو وآخرون: تكنولوجيا الصناعات الغذائية، أسس حفظ وتصنيع الأغذية، المكتبة الأكاديمية،١٩٩٥.
٢٤- نرجس حبيب سابا:- الطهى علم وفن ، دار المعارف، ط٢، ١٩٨٩.
٢٥- فوزية عبد الله العوض : علم التغذية العامة والتغذية العلاجية، ط١، (١٩٨٠).
٢٦- منظمة الأغذية والزراعة، الأمم المتحدة : كيف تحصل على الأفضل من غذائك.
٢٧- ثريا مسلم : التقيين الغذائى، كلية الاقتصاد المنزلى، جامعة المنوفية.
٢٨- محمد حافظ حتحوت وآخرون : التغذية فى الرعاية الصحية الأساسية، وزارة الصحة، (١٩٩٠).
٢٩- حميد مجيد العبيدى : صحة الأغذية، الجامعة المصطنفرية، العراق، (١٩٨٩).
٣٠- انصاف حسن نصر -فوزية حسين مصطفى: مجال الإقتصاد المنزلى - التربية المليسية القاهرة مؤسسات الهلال، ٨٤-١٩٨٤.
٣١- فوزية دياب : دور الحضانة، انشاؤها، تجهيزها، نظام العمل فيها، الانجلو المصرية،١٩٨٦.
٣٢- هدى الناشف، نبيه إبراهيم اسماعيل: الصحة النفسية للطفل، الانجلو المصرية،١٩٨٩.
٣٣- هدى الناشف: رياض الأطفال، دار الفكر العربى، ط٢، ١٩٩٧.
٣٤- جيلان صلاح الدين القباني: الأسس العلمية لتصميم وتجهيز مبانى رياض الأطفال - المؤتمر السنوى السادس للطفل المصرى (تنشئة فى ظل نظام عالمى جديد) ١٠ - ١٣ ابريل ١٩٩٣.
٣٥- السيد رمضان: مدخل فى رعاية الأسرة، المكتب الجامعى الحديث.
٣٦- هدى الناشف: استراتيجيات التعليم والتعلم فى الطفولة المبكرة "الدمى المتحركة"، مؤسسة الف ليلة وليلة - دار الكاتب العربى، ط١، ١٩٩١ - ١٩٩٢.
٣٧- عواطف ابراهيم محمد: مفاهيم التعبير والتواصل فى مسرح الطفل، الانجلو المصريه، ١٩٩٠.
٣٨- منى الملاخ: وثيقة الطفل سعادة المستقبل، مكتبة المحبة.
٣٩- نادى كمال عزيز راشد القصبى: تقويم رياض الأطفال فى ضوء الأهداف المحددة لها. المؤتمر السنوى الثالث للطفل المصرى تنشئتة ورعايته، ١٠:١٣ مارس ١٩٩٠.
٤٠- كاميليا عبد الفتاح عراه خليل: روضة الأطفال - مواصفاتها بناؤها وتأثيثها واسلوب العمل بها، القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٤.
٤١- جوليانا برانتوتى: التربية النفسحركية والبدنية والصحية فى رياض الأطفال (النظرية والتطبيق)، دار الفكر العربي، ١٩٩١، ترجمة عبد الفتاح حسن : مراجعة كاميليا عبد الفتاح.
٤٢- زيدان نجيب حواشين، فصد نجيب حواشين : اتجاهات حديثة فى تربية الطفل، دار الفكر العربى، ط٢، ١٩٩٧.
٤٣- عزه مختار الدعدع، محمد البوالير: طرق دراسة الطفل، دار الفكر العربى، ط١. ١٩٩٠.

٤٤- خيرية ابراهيم السكرى، محمد عبد الوهاب محمـــد: الـــبرامج الرياضيـــة لريـــاض الأطفال، دار العارف، ١٩٩٧.
٤٥- زكية حجازى: الطفولة من الحمل والولادة حتى المراهقة، الهيئة المصرية العامـــة للكتاب، ١٩٩٤.
٤٦- نايفه قطامى، محمد برهوم: طرق دراسة الطفل. دائـــرة المكتبـــة الوطنيـــة، ط١. ١٩٩٧.
٤٧- على احمد : مرشد المعلمة رياض الأطفال للمعلمـــات وطالبـــات التربيـــة العمليـــة والأمهات، سفير ،١٩٩٦.
٤٨- عواطف ابراهيم محمد: الطرق الخاص بتربية الطفل وتعليمة فى الروضة، الأنجلـــو المصرية، ١٩٩٤.
٤٩- سعد مرسي أحمد، كوثر كوجك : تربية الطفل قبل المدرســـة، عـــالم الكتـــب، ط٢. ١٩٨٧.
٥٠- سامية موسي ابراهيم: المؤتمر السنوي الرابع المصري، (الطفل المصرى وتحديـــات القرن الحادى والعشرين) المجلد الثالث ٢٧ - ٣٠ ابريل ١٩٩٠.

فهرس المحتويات

المحتويـــــات — **صفحـــة**